試合・実戦を制する

FreeSparring

空手 自由組手

モンスター田畑の最強鍛練法

田畑和美著

ナツメ社

もくじ

第4章　組手の応用•投げ技　103

第5章　攻防15の型　117

第1章 勝つための自由組手の基礎

自由組手は，体さばき，呼吸，間合のかけひき，目くばり，心理面の微妙な働きを習得するのに役立ち，試合・実戦のもととなるものである。
まず，ここでは，自由組手の基礎を完全にマスターすることを念頭に置いて練習を行う。

●基礎1

自由組手とは?

自由組手とは，空手の基本技の応用編にあたり，自由に技をかけ合う実戦的な練習法のことである。技は，攻撃技（突く・打つ・蹴る）と受け技から成り立っている。

自由組手の技は，試合でも，また真剣勝負の場でも通用するものでなくては，本物とはいえない。この点をまず念頭に置いて，練習を積むことが必要である。

上達の秘訣を述べよう。

第一に，❶速く，❷強く，❸的確に（❶スピード，❷パワー，❸タイミング）の三原則を念頭に置き，しっかりした基本技を身につけることである。

第二に，無意識のうちに技がくり出せるようになるまで練習することだ。空手の技は，体得しなければ意味がない。理論だけ知っていても，なんの役にも立たないのである。

第三に，できるだけ多くの相手に技を試し，研究を重ねることである。

◀スピード，パワー，タイミングが三原則

〈自由組手を学ぶための注意点〉

① 互いに妥協のない真剣勝負の態度で接しながらも，心の余裕を忘れず，互いに鍛え合う気持ちで行う。

② 有段者立ち合いのもとで練習する。

③ 感情的になって，相手を傷つけたり，礼を失するようなことは厳禁。

④ 気力を充実させ，全身からほとばしるような気合をかけること。

⑤ 技のきめ手は必ず止めて，相手にケガをさせないようにして練習すること。

自由組手——試合で，また真剣勝負の場で通用する技を身につける▲

●基礎2

得意技を生かす構え方

「構えの極意は中段にあり，構えあって構えなしを極意とする」といわれている。

自由組手の技は，正しい構え（姿勢）から生まれる。そして，正しい構えは，技の上達を早めてくれると同時に，空手マンとしての心（精神）を練磨する作用をもつ。

次の点に注意して，正しい構え方を身につけてほしい。

① 構えは動きやすく，変化が自由にでき，相手の技に対して的確に応ずることのできるものでなければならない。

② 構えるときには，防御をよく考えること。気力を充実させ,不要の力を抜き，かつ，全身に注意がゆきとどいているようにする。

③ 構え方は，相手の構え，体格，得意技，次に使う技の種類などによって変わってくるが，もっとも大切なことは形にとらわれず，泰然自若としておかしがたい気品・気風が自然と備わってくるようにすることである。ある程度の域に達した人を見ると，意識して構えなくても，自然にスキのない構えになっているものである。

正攻法の構え　Middle Level Posture

体を半身にして両ヒザを曲げ，腰を落とし，重心は体の中央に置く。
前の手はヒジを軽く曲げ，後ろの手はこぶしを中段に構え，両脇を軽くかためる。

オープン・ハンドの構え　Open Hand Posture

左右の手を開いて，左手を上段に，右手を中段に構える。
両ヒザを曲げて，腰を落とす。

猫足立ちの構え　Cat Leg Posture

左右の手を開き，左手を上段に，右手を中段に置き，猫足立ちとなる。

誘いの構え　Luring Posture

左手を開いて上段に上げ，中段にスキをつくり出し，右手を右腰に置いて相手に備える。

ラセン手刀の構え

Spinning Knife Hand Posture

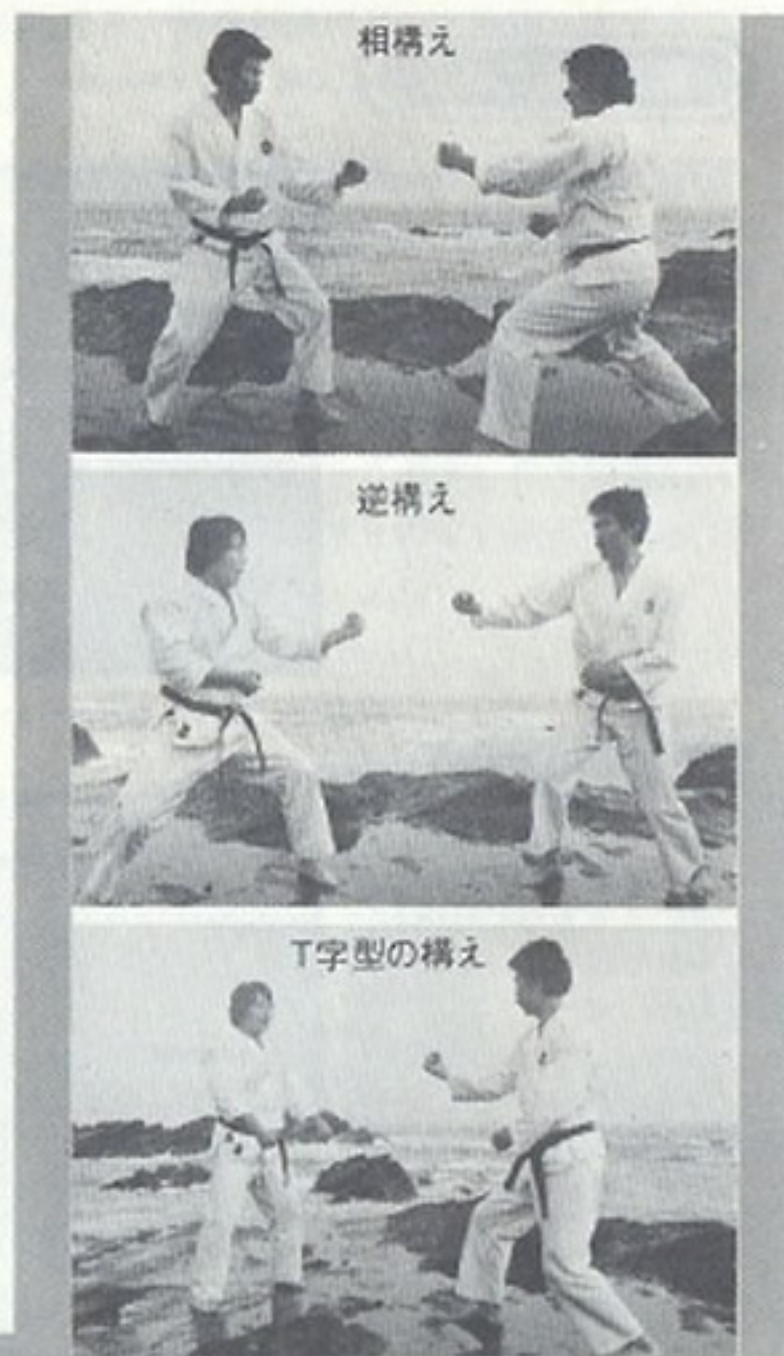
相手に先手をとらせるように誘い込み，ラセン手刀を用いて倒す。

左手刀のヒジを曲げて中段に置き，右手刀を上げ受けの要領で上段に構える。

十字受けの構え

Cross Block Posture

強力な蹴りに対する構え方で，両手を体の前に交差させて，蹴りを防ぐ。

相手に対してどう構えるか

● 基礎3

間合のとり方

基本間合

Basic Distance

両者ともに攻撃のできる間合をいう。約1m。

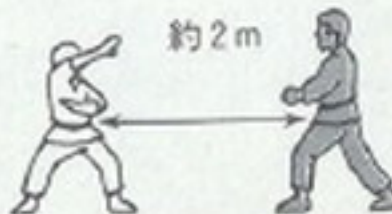
中間間合

Medium Distance

基本間合よりも半歩（約50cm）広げた間合。約1m50cm。両者は，この半歩を利用して技をかけ合う。

無限間合

Unlimited Distance

両者ともに技をしかけることのできない間合をいう。約2m。

● 基礎4

目のくばり方と訓練法

●目のくばり方ひとつで勝敗が左右される

目を不用意に動かすと，相手に，自分の考えや動きを察知されてしまう。また逆に，1か所だけに目をとめると，他に対する注意が薄れ，思わぬ不覚をとる結果になる。

相手に自分の考えや動きを察知されない目のくばり方，そして，相手の動きを的確に読み取るための目のくばり方――これをマスターすることが，勝ちを制するためにぜひとも必要である。

目のくばり方ひとつで勝敗が左右される，といっても過言ではないほど大切なものであるから，じゅうぶんに訓練を重ねてほしい。

●目くばりの訓練法

目を動かさずに，近い間合から，相手の手足の動きをすべてとらえる訓練がある。これは，相手に意を悟られないように，先手をとられないようにするための訓練である。

具体的には，基本間合程度で相手に手足を自由に動かしてもらって，その動きを，目を動かさずに見るようにする。

目を動かさずに、相手の動き全体を見る訓練を行う。

この訓練に慣れたら，次は夜間（暗闇の中）の訓練に移る。暗闇の中で相手に自由に技をかけてもらい，心の目で見る訓練を行うのである。暗闇の中で行う練習は，精神統一が容易であるとともに，勘を高め，技に対する感度を鋭敏にする。

以上のほか，背後から相手に技をかけてもらってさばく訓練法，目かくしをして相手に技をかけてゆく訓練法などもある。

最後に，目のくばり方の訓練を行うときにもっとも大切なことをあげておく。それは，重心を丹田にしっかり落として，相手を見ることである。実際にはない“丹田の目”で，相手を見るような気持ちで行うとよい。

●背後からの攻撃をさばく訓練法

●目かくしをして技をしかける訓練法

●基礎5

体のさばき方

自由組手の基本中の基本，それが体さばきである。体さばきとは，相手の攻撃に対して一瞬早く，体を前後・左右・上下に動かしてこれをかわし，自分を有利な位置に置くことである。

空手においては，外受けは内受けにまさるとよくいわれるが，その外受けに数段まさるものが,体さばきである。

ヒザを曲げて腰を落とし，相手の攻撃をかわす。

1歩さがって体の向きを変え，相手の突きや蹴りをかわす。

上体を左右に振って，相手の突きや蹴りの攻撃をかわす。

上体を後方に反らして相手の突きや蹴りなどの間合の外に出る。

◉空手道の先人たち

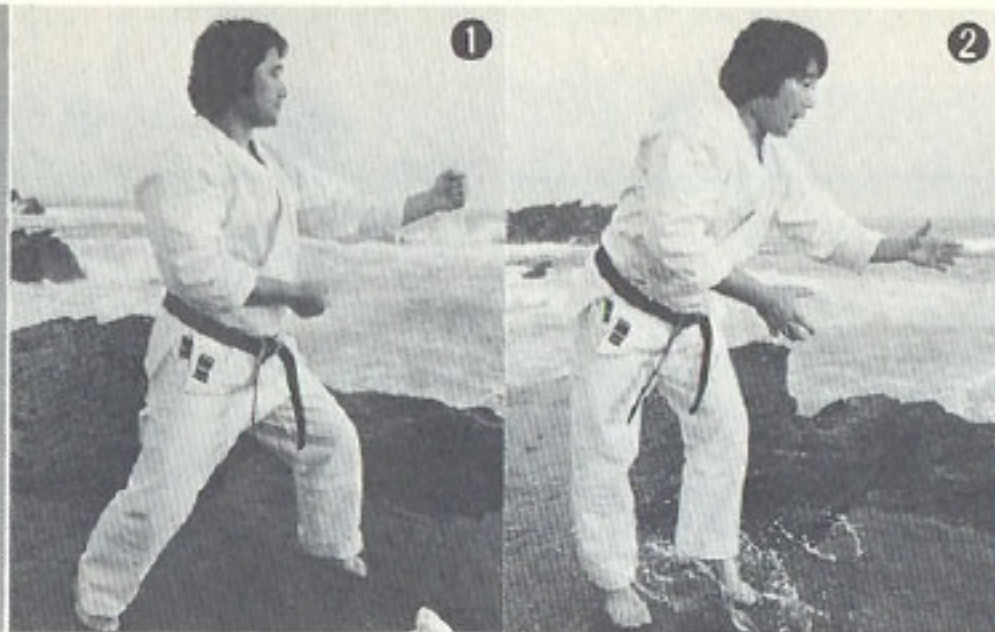
空手中興の祖と謳われている船越義珍先生が，京都武徳殿において，当時唐手と呼ばれていた武術を公開演武をなされたのが大正5年。

これが古来，秘密のヴェールに閉ざされていた空手が正式に中央に紹介されたはじめであった。以来，船越先生は，『琉球拳法唐手』『空手道教範』などの名著をものにされ，従来秘伝とされていた空手の普及・指導に生涯をかけられたのである。

当初，船越先生が直接，間接に指導なさっていた学校には，慶大（大正13年），拓大（昭和5年），商大（現一橋大），早大（昭和6年），中央大，学習院大，法大などがあった。

船越先生の亡くなられた後に，慶大の師範に就任されたのが，小幡功先生である。小幡先生は，船越先生の理想を受け継ぎ，早大の総長であられた大浜先生（沖縄県出身）と力を合わせられて全日本学生空手道連盟，全空連，世界連盟の創設，育成，発展に力を尽くされた。

今日，空手が世界の空手道として実を結んだのも，これら先人たち，そしてこの道の数多くの先達の血と汗の結晶であることを忘れてはなるまい。

腰を後ろに引いて、相手の攻撃をさばく。

相手の攻撃に対して，寸前に身を伏せて，これをかわす。

すみに追いつめられたときは，体を１回転しながら相手の横に飛び出し，窮地を脱する。

●基礎6

空手マンの呼吸法

●空手マンには丹田（たんでん）呼吸法が必要

人間の生命の根源である呼吸の仕方を知ることは，空手道の最高の境地にたどりつくために役立つだけでなく，健康の増進をはかり，強じんな意志力をも手に入れる道である。

そこで，空手マンがマスターしなければならないのが，丹田呼吸法である。この丹田呼吸法を行うことによって，肉体と精神に存在する神妙な力を引き出すことも可能になる。

自由組手を学ぶ者は，呼吸が肉体と精神にどのような影響をおよぼすかを知り，よい呼吸の仕方と，その心の持ち方を身につけることがぜひとも必要である。

●丹田呼吸法とは？

丹田とは，へその下約５㎝のあたりをいう。

最初はここに思念をこらし，精神を集中させ，軽く腹圧をかけて呼吸を行う。こうすることによって，気持ちが自然に落ち着き，物事の是非（ぜひ）の判断が早くなり，集中力は飛躍的に増大する。

〈丹田呼吸法——方法とポイント〉

次に，丹田呼吸法の行い方と，そのポイントを述べる。

まず，肩の力を抜いて，姿勢を正し，丹田に軽く腹圧をかけて息を吸い込む。次に，静かに，長く，ゆっくりと息を吐き出す。そのときは，ノドを開いて胸に圧力がかからないように注意することである。そうすることによって，丹田に自然に腹圧がかかってくるようになる。

呼吸法のポイントは，吐く息にあるので，吐くときには軽く腹圧をかけて，深く長く吐ききって，自然に吸う息が入ってくるような心持ちで実行することである。

心をこめて吐いた息には，体内のはかり知れないエネルギーを引き出す力が存在することを知るべきである。

●空手における攻防の呼吸法

基本的な攻防の呼吸法は，いかなる場合も丹田呼吸法であり，攻めるときには吐き，防ぐときには吸う——これが原則である。

自由組手における攻防の呼吸は，あくまでも静かに，かつ，敵に悟られないようにしなければならない。どんなに速く，パワーのある技も，事前に敵にわかってしまったのでは無力なものとなってしまう。

胸いっぱいに空気を吸い込む呼吸法では，肩が上下するし，重心も不安定となる。敵を前にして，呼吸をするたびに肩が上下したのでは，相手にすべての動きを読まれてしまう。これは，武道では"呼吸を盗まれる"といって，固く禁じられている。

なお，心が動揺したり，疲れて呼吸が乱れてきたような場合は，すかさず丹田に気持ちを集中させて，口から大きく，深く，息を吐いて，呼吸をととのえるようにすることが大切である。

攻撃をするときは息を吐くのが原則

防御をするときは息を吸うのが原則

●肉体と精神をリラックスさせる法

ここで，肉体と精神をリラックスさせ，健康を増進させるために役立つ方法を紹介しておこう。

肉体も精神も，真にリラックスする方法がわかってはじめて，緊張・集中をすることが可能となるのである。この方法は，朝，夜，練習の最後の締めくくりのときに行うと，もっとも効果がある。

次のように行う。

① 体を投げ出して，あおむけに寝る。
② 目をとじる，あるいは細目で真上を見る。
③ 舌先を歯ぐきにつけて，口を軽くとじる。
④ 大宇宙と大自然を吸い込むような気持ちで，鼻からゆっくりと息を吸う。
⑤ 息を吸ったら，ダ液をのみ込んで丹田に落とす。④で舌先を歯ぐきに軽くつけると述べたが，これはダ液の分泌をうながし，気を保たせる働きをする。ダ液中には，パロチンがふくまれており，このパロチンには活気をとりもどし，若返りをうながす作用がある。
⑥ 息をできるだけ長く吐き出しながら，丹田に意識を集中し，腹部をリラックスさせる。息を吐くときには，大宇宙，大自然の中にとけ込むような気持ちをもつこと。
⑦ ①〜⑥を数回くり返す。
⑧ 腹部が終わったら，ヒザ・足・体の全体を，意識的に吐く息とともにリラックスさせる。
⑨ 次に，鼻だけの平常の呼吸法に移る。
⑩ 目をひらいて一点を見つめ，黙想に移り，体をリラックスさせる。
⑪ 体をゆっくりと起こし，足を組んですわる。
⑫ ゆっくりと立ち上がる。
⑬ 首を回してリラックスさせる。次に両手を頭上に組んで背伸びをし，両手の力・体の力を抜いてダランと下に落とす。
⑭ 両腕をゆっくりと上げて深呼吸を行う。

●基礎7

勝ちを制するための技と心の作用

●心・気・力の三原則

勝ちを制するためには，心・気・力の一致が重要になる。

心とは，静の心の状態から，相手にスキが生じた瞬間に素早く精神を集中してそれに乗じてゆくことをいう。気とは，精神力の勢いのことである。力とは，技または力の強さのことである。

いくら勝つためのチャンスをつかんでも，スピードが不足したり，タイミングが外れたり，力が弱かったりしたのでは，相手を倒すことはできない。それどころか，相手に逆につけいられて敗北を喫することになる。

心・気・力の三原則が一致して，完全な働きをしてはじめて，勝ちを制することができるのである。

●技のかけ方の三要素――崩し・作り・掛け

技をかけるときにまず大切なことは，丹田からわき上がるような気力と，ほとばしるような勢い，適度な心の余裕などである。

技のかけ方は，崩し・作り・掛けの三要素から成り立っている。

崩しとは，相手の体勢にスキが生じるように仕向けること。作りとは，さらに相手を不安定な状態に追い込んでゆくこと。掛けとは，技をかけることである。

崩しで相手の構えにスキをつくり，作りで優位な立場にたち，最後に掛けでしとめるのである。

●相手の構えをくずす法

相手の構えが下段の防御に集中していたら上段，というように，防御の甘いところを狙って攻め立てるのが原則である。

相手の構えが充実してスキがない場合は，技をかけるのをひかえ，相手にあせり，または気の散漫が生じるまで，じっくりと待つ。そして，相手の呼吸をはかるようにし，相手が息を吐ききった瞬間を狙って技をしかけたり，飛び上がったり，地に伏せたりして，相手の心を動揺させたり，スキを生じさせてから攻める。

●自分のペースで戦え

戦いは，自分のペースで運ぶことがもっとも大切である。逆に，相手のペースに乗せられてしまうことは禁物で，勝利をものにすることは不可能である。

相手の虚をついて，逆へ逆へとしかけ，先手先手をとってゆくことで，自分のペースに相手を引き込むようにする。心はつねに冷静に保つことを忘れずに。

●負けることをおそれるな

戦いの場にのぞんだら，突きや蹴りを当てられたり，負けたりすることをおそれてはならない。心をのびのびとさせて，体をしなやかに，かつ，機敏に動かして，正確な技が放てるようにする。

守ることのみに心をくだくと，体は固くなり，自由自在な動きができなくなって相手の変化や動作についてゆけなくなり，かえって不覚をとるものである。

●相手のあせりに乗ずる法

相手が勝つことのみにとらわれてあせっているような場合は，それにつり込まれないよう注意し，落ち着いて素早く，相手のスキに乗じて攻め立てる。

あせるということは，心のどこかに無理が生じ，注意力が散漫になってスキが生じている状態である。

●相手の心の乱れに乗ずる法

思いきって放った技が失敗した場合には，体のバランスが崩れたり，気力・心に一瞬の乱れが生じるものである。

相手の心身に乱れが生じたと判断したら，さらにそのバランスが崩れるように誘い込み，立ち直る余裕を与えずに一気に攻め立てていくとよい。

●気合は短く，鋭く！

気合は，相手の心を貫き通すように，短く，鋭くかける。気合とは，相手の気力をくじき，出鼻を制し，自分の気力を充実させて，技の効力を最大限に高めるためのものである。

●積極的な防御を行え

防御で大切なことは，防御のうちにも攻撃のチャンスを狙い，攻撃のうちにも防御を忘れないことである。

防ぐことだけに気をとられると，相手のスキを見逃す結果になる。また，反対に攻めることだけに気をとられると，手痛い反撃を受けることになる。

防ぐことと攻めること——この二つが一体とならなければ，本当の防御とはいえない。

最高の防御とは，相手の攻めを未然におさえて体に指１本も触れさせないようにして，積極的にさばくものである。

●相手が技をしかける寸前のスキをとらえよ

相手が技をしかける寸前は，心がその技だけに集中して，他の部分に対する注意がおろそかになってスキが生じる。したがって，その出鼻をとらえて技をしかけるようにすると，非常に効果的である。

●先手をとる三つの方法

先手のとり方には次の三つの方法がある。

① 相手の出鼻をくじいて先手をとる。相手が攻めてくる気配を察したら，こちらから一足先に先手を打って技をしかける。

② 相手の技がきまる直前に，こちらから素早く反撃して先手をとる。

③ 相手の技が終わったところを狙って先手をとる。相手に技をかけさせ，それをさばいて空振りさせたあと，相手の体勢が崩れたところを，立ち直る余裕を与えずに相手を倒すようにする。

第2章 強くなるステップ鍛練法

合理的で，短期間のうちに実力がぐんぐん伸び，しかも安全に自由組手を学ぶための方法——それが，このステップ式鍛練法である。

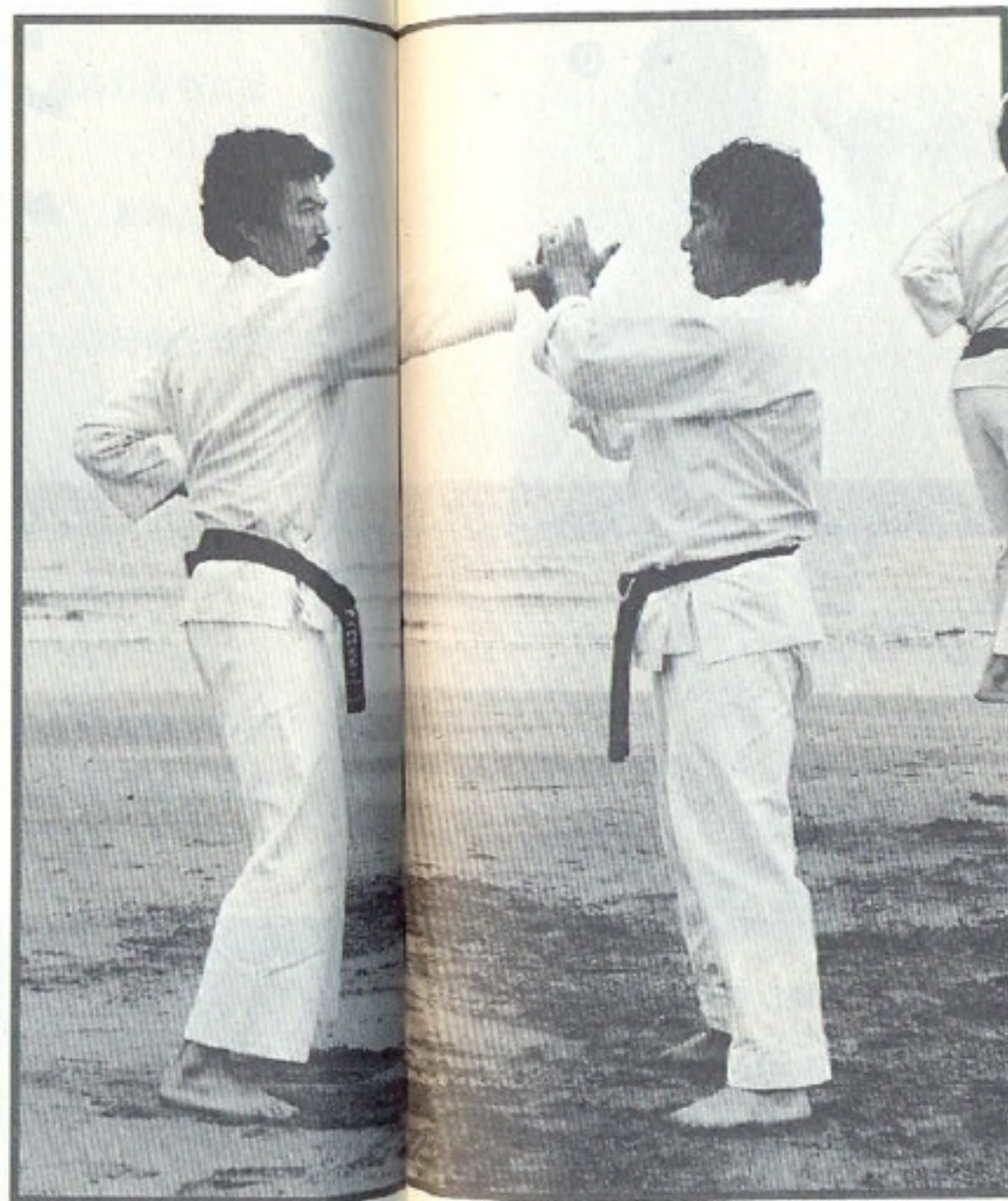
技は左右同じように使えなければいけないので，その点に注意して，練習を行うこと。

●ステップ1

つかみ受けの練習 *Catching Punches*

これは突きに対する恐怖心を取り除くとともに，目を鍛練し，受けのタイミングをつかむための訓練法である。

❶ 互いに礼をして，自然体で向かい合う。
Natural Posture

❷ "用意"で，攻め手は左拳を受け手の顔面に構える。
"Yōi"

❸ はじめはゆっくりと上段突きを行う。受け手はボールをキャッチするような要領で，突きをつかむ。
Executing Punches Slowly

❹ つかんだ突きを，右方に引きつけるようにして流す。
Catching and Drawing Punches

❺ 次に攻め手は左上段突き。
Upper Level Punch

❻ 受け手は同じように，両手でこれをつかみ左方に流す。
Catching and Drawing Punches

ワンポイント・アドバイス

以上の動作（❶～❻）を連続して行い，次第にスピードを上げていくようにする。

突き手は肩を上げたり，前に出したりしないように注意し，受け手はできるかぎり突きを引きつけるようにしてこれをつかみ，流すことが大切だ。また，上体を後方へ反らさないようにすること。

●ステップ2

流し受けの練習 *Internal Block*

スピードをさまざまに変化させる二連突き，または三連突きの高度な技に対する，受けの練習を行う。

❶ 両者ともに自然体。攻め手は両ヒジを両脇に置いて構える。受け手は両手を開き，これに備える。
Natural Posture

❷❸ 攻め手は，ゆっくりと左右連続して受け手の上段を突く。受け手は，これを流し受ける。
Sweeping Blocks to Two Continuous Punches

ワンポイント・アドバイス

最初は号令をかけてゆっくり突き，次第にスピードをはやめていく。最後は号令をかけずに自由に突き，これを受け流す。

●ステップ3

前手突き・逆突きの練習 *Jab and Reverse Punch*

両者ともに自由組手の構えから，攻め手は前手突き・逆突きの連続技，受け手はその受け方と体のさばき方の訓練に入る。

❶ 両者ともに前手，逆突きのとどく基本間合で構える。
Basic Distance

❷ 攻め手は，その位置で前ヒザを上げて半身になりながら伸び上がり，上段を突く。受け手は手を開いて，これを流し受ける。
Jab while Pulling up the Front Knee

❸ 前屈立ちになりながら，逆突きを上段にきめる。受け手は手を開いて，これを流し受ける。
Reverse Punch

ワンポイント・アドバイス

その場での受け・攻めができるようになったら，両者ともに動き回りながら，攻防の練習を行う。

●ステップ4

三連突きの練習 *Three Continuous Punches*

両者ともに，突きがとどく基本間合で自由組手の構えをとり，前手突き・逆突き・前手突きの三連突きの練習を行う。

❶ 攻め手は体重を前ヒザに移しながら，前手突きを上段に放つ。受け手は，手を開いてこれを流し受ける。
Jab

❷ 次に不動立ちとなって，逆突きを上段に放つ。受け手は流し受け。
Reverse Punch

❸ 連続して，相手にのしかかるように前手突きを上段にきめる。受け手は流し受け。
Jab

ワンポイント・アドバイス

その場での攻防がうまくできるようになったら，両者ともに動き回りながら技をかけ合う。
受け手は，さまざまにスピードを変化させてくる相手の突きのタイミングを見極めることが大切。

●ステップ5

上段突きに対する反撃 *Counterattack against Upper Level Punch*

相手の上段突きを流し受けて，こちらも上段突きで反撃する。

❶ 両者ともに基本間合で向かい合って立つ。攻め手は左手を受け手の上段に構える。
Basic Distance

❷ 攻め手は右上段突きを放つ。受け手は左手を開いて流し受ける。
Open Hand Internal Block

❸ すぐさま，受け手は右上段突きで反撃。
Upper Level Punch

ワンポイント・アドバイス

慣れないと，上段受けを流し受ける場合に目をつぶりがちだが，受ける瞬間に，逆に大きく目を見開くようにして目を慣らすこと。

●ステップ 6

二連突きに対する反撃

Counterattack against Two Continuous Punches

ステップ5では上段突きに対する反撃の練習を行ったが，ここでは二連突きに対する反撃の練習で，流し受けと，きめ手のスピードと勘を養う。

❶〜❸ 攻め手の左・右の連突きを流し受けて，上段突きで反撃する。その場での練習がうまくできるようになったら，動きながら技をかけ合う練習に移る。
Internal Blocks and Counterattack with Upper Level Punch

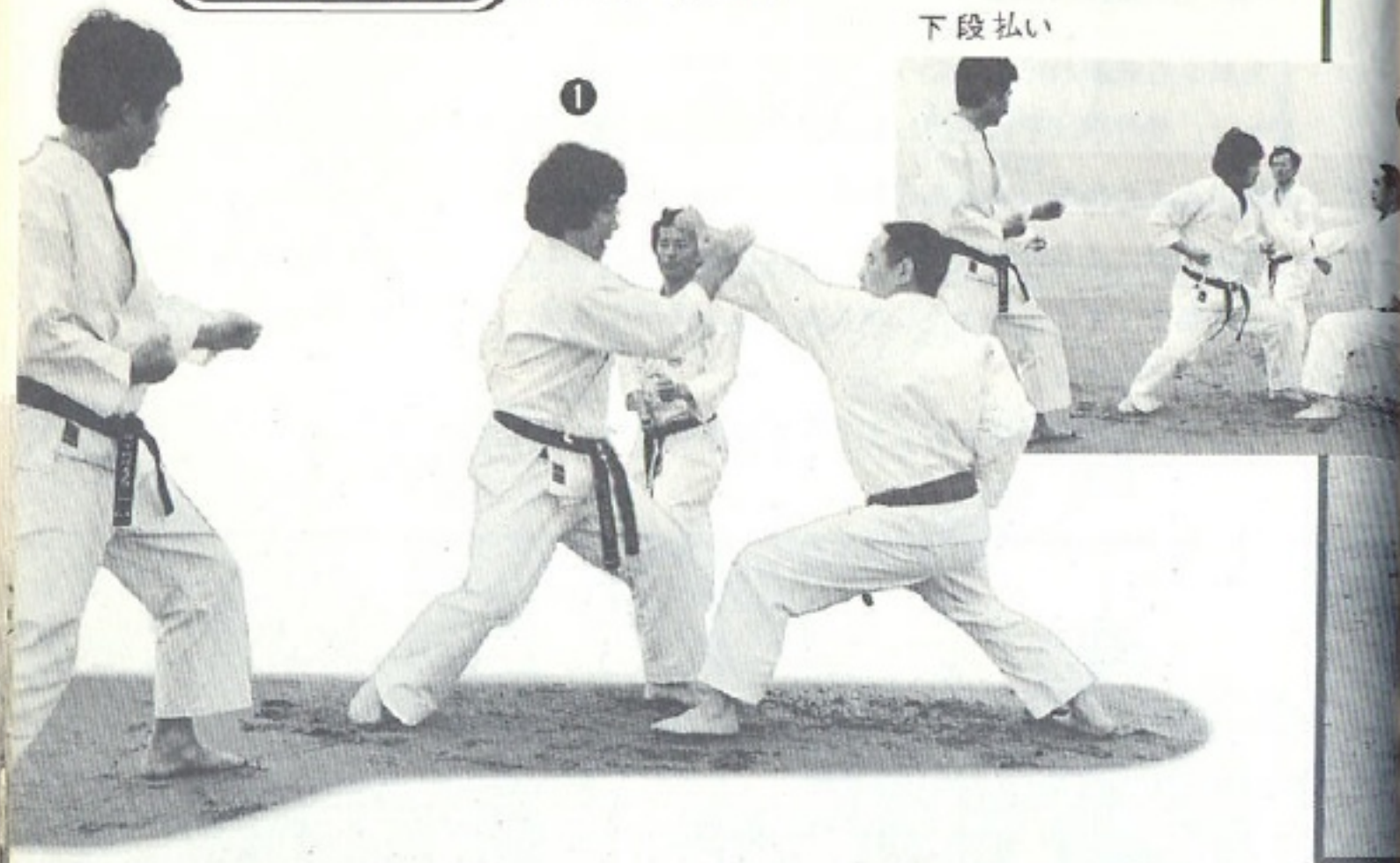
2人掛けの練習 with Two Opponents

1対1の練習が終わったら，2人掛けの練習に移る。まず，攻め手の1人が技をかけ，受け手はそれを流し受けて，きめ手を入れる。次に攻め手は，受け手がきめ手を入れたら，すかさず技をしかけていく。これをくり返し行う。

受け手は，1人目の攻撃をさばいたら，すかさず2人目に体を向けるようにする。体勢をくずさないよう注意しながら，次第にスピードを上げて実戦的な練習を積むようにする。

1〜2分間この練習を行ったら，受け手を交替して練習をつづける。

❸流し受け，または下段払い

4人掛けの練習 with Four Opponents

2人掛けの練習ができるようになったら，4人掛けの練習に移り，無意識のうちに技が出るようになるまで行う。

〈4人掛けの練習の注意点〉

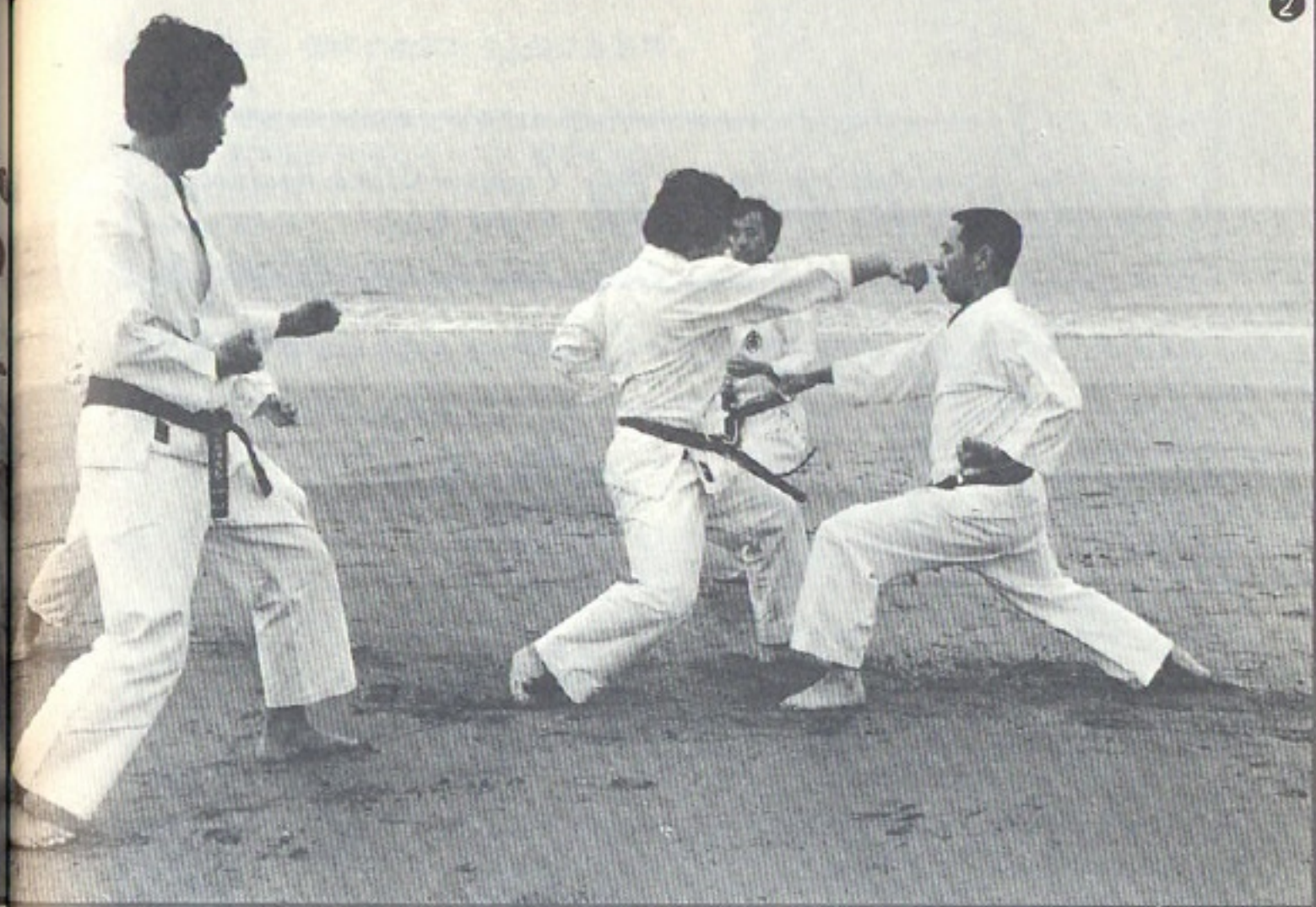
① 受け手を真ん中にして，それを取り囲むように攻め手が立つ。全員が自由組手の左構えとなる。

② 受け手は，攻め手の前手・逆突きの連続技を流し受け，上段にきめ手を入れる。この場合，逆突きを受けるときは，下段払いをしてもよい。

③ 1人目が終わったら，すかさず左回りに体をさばいて，2人目に対する。

④ 最初はゆっくり，次第にスピード，パワーをつけてゆく。受け手1人あたりの練習量は1～2分間とする。

⑤ 同様に，右構えで，右回りの練習も行う。

⑥ ひととおりの練習が終わったら，交替して，次の者が中に入り，練習をつづける。

◉世界の空手道に！

ニューイングランド大学空手道連盟をはじめとして，私には，ボストンのノースイースタン空手道場を頂点に，アメリカ東部の20ばかりの道場で空手の稽古に汗を流している仲間たちがいる。

さらに，カリブ海空手道連盟には，バミューダ，トリニダード・トバゴ，グァダループ，サンケット，ドミニクなどの諸国が加盟している。

とくに，私がナショナル・チームのコーチを担当しているバミューダは，第6回世界大会では，前回のベスト8に引き続きベスト4に残るという成長ぶりをみせている。

この，人口6万の小さな島国が，世界の大国を相手にして闘うさまは，健気であるとさえいえる。東洋の一小国から生まれ出た空手道が，いまや，地球の反対側の小さな島々においても盛んに行われるようになっているのである。

まことに世界は小さいものとなり，空手道は日を追って大きく，世界中に根を張り広がっている。

空手道が世界的なものとなり，新しい展開を迎えているわけであるが，同時に武道としても厳しく見つめ直さねばならぬ時期にきているのである。

●ステップ7

前蹴りに対する反撃 *Counterattack against Front Kick*

蹴り技に対する反撃は，まず正確な受けと，素早い体さばきが必要となる。ここでは，中段の前蹴りに対して，下段払いと，体さばきを使った流し受けで反撃する練習を行う。

❶ 両者ともに相構えとなる。
Right Posture v.s. Right Posture

❷ 攻め手は右中段前蹴りで攻撃する。受け手は左下段払いで前蹴りをたたき落とすように，あるいはこれに逆らわずに体の内側に入るようにして受ける。
Down Block

❸ 受けたら，素早く逆突きで上段にきめ手を入れる。
Reverse Punch

❹ 蹴りを外側から流し受けて，相手の体の外側に出る。
Internal Block

❺ 相手の体が横を向いたところを，逆突きで上段にきめ手を入れる。
Reverse Punch

ワンポイント・アドバイス

その場での練習がうまくできるようになったら，お互いに自由に動きながら，この練習を行う。とくに，相手との間合と，きめ手のタイミングに注意すること。

2人掛け，4人掛けの練習

ステップ6と同様に，この練習も2人掛け，4人掛けを行う。1人あたりの練習量は1～2分間。かなりハードな練習法なので，しっかり腰を落として受けないとケガをするので注意すること。

この練習によって，蹴り技に対する受けは，抜群の切れ味をもつようになるはずである。

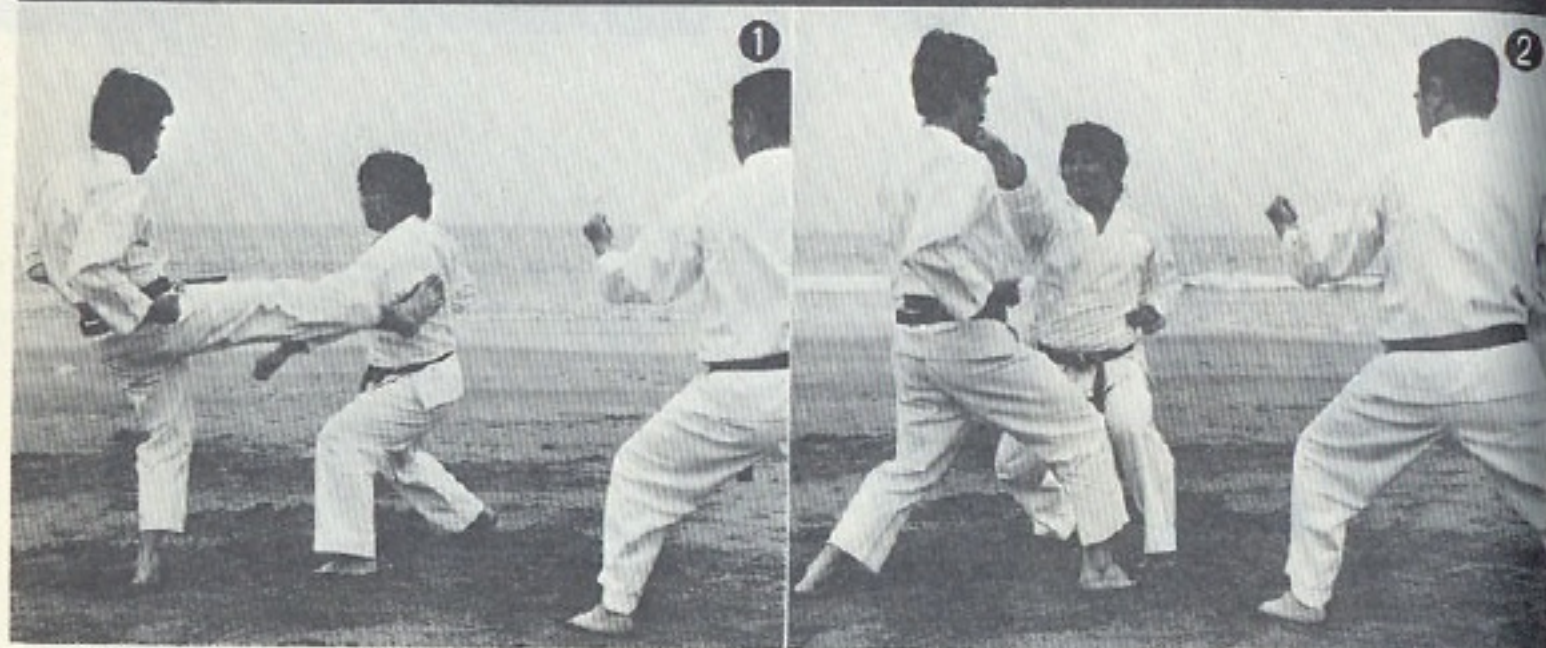
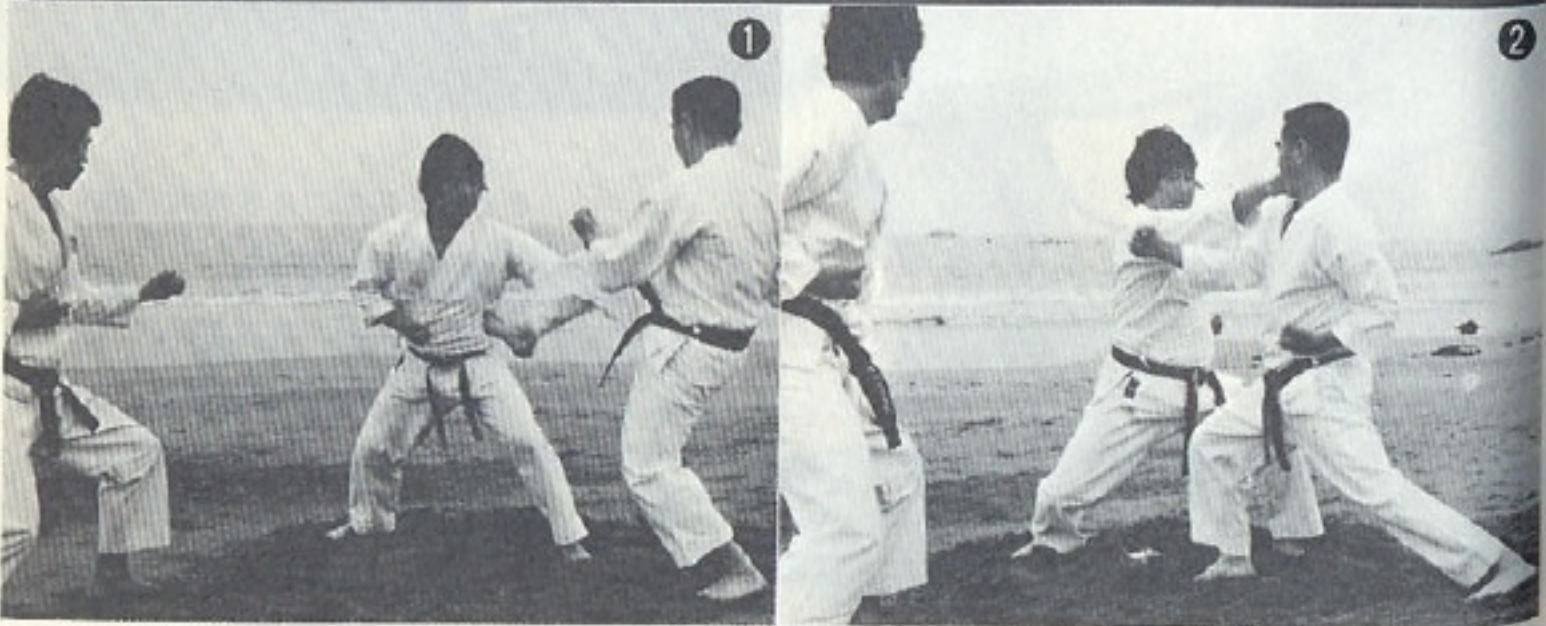
〈2人掛け〉 with Two Opponents

●内側から受けた場合

①

②

●外側から受けた場合

① ②

〈4人掛け〉 with Four Opponents

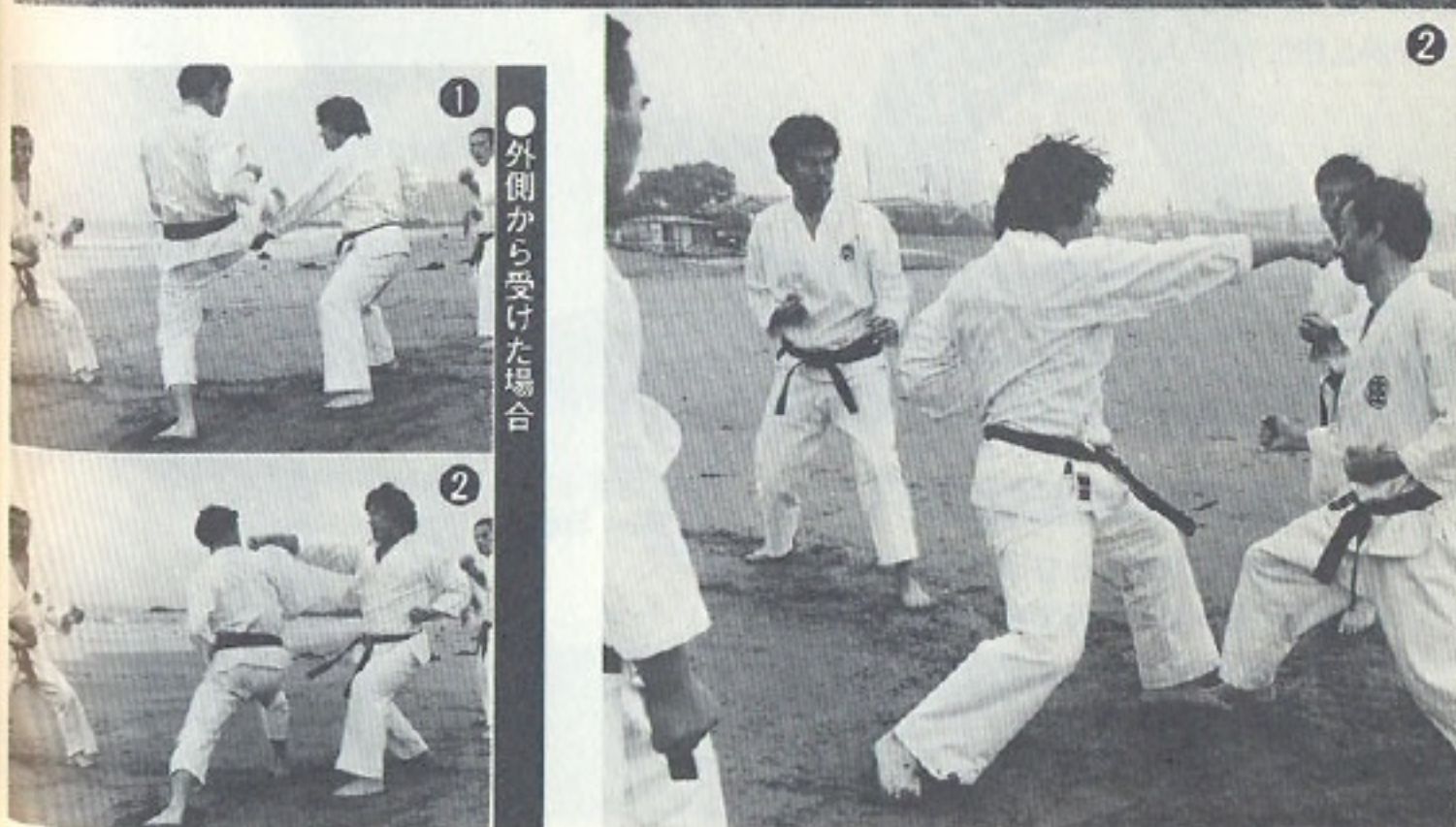
●内側から受けた場合

①

●外側から受けた場合

①

②

②

●ステップ8

追い突きのしかけ方 *Front Punch*

追い突きできめ手をとることはむずかしいように思われているが，思い切りのよさと，出足の早さがあれば，確実にポイントをあげることができる。

❶ 両者ともに自由組手の構え。
Free Sparring Posture

ワンポイント・アドバイス

この場合に気をつけなければならないのは，受け手の上段突きだが，実際には受け手の前手を払い落とすと同時に，素早く追い突きで攻め込むようにすればよい。

❸ すぐさま，追い突きで右上段突き。
Front Punch

❷ 攻め手は，受け手の前手を上から払い落とす。
Restraining Opponent's Forearm

2人掛け，4人掛けの練習

これは，追い突きで1歩飛び込んで行う練習なので，いずれの場合にも，間合は少し広めにとることが大切。受け手は，攻め手と向かい合ったら，実際に前手で上段を突くような気持ちで行うとよい。1～2分間行う。

〈2人掛け〉 with Two Opponents

〈4人掛け〉 with Four Opponents

●ステップ9

追い突きに対する反撃 *Counterattack against Front Punch*

攻め手が追い突きで飛び込んでくる距離は，腰の高さに比例しているものである（腰が低いほど，遠くから飛び込んでくる可能性がある)。したがって，相手の腰の位置をしっかりと見定めることが大切である。

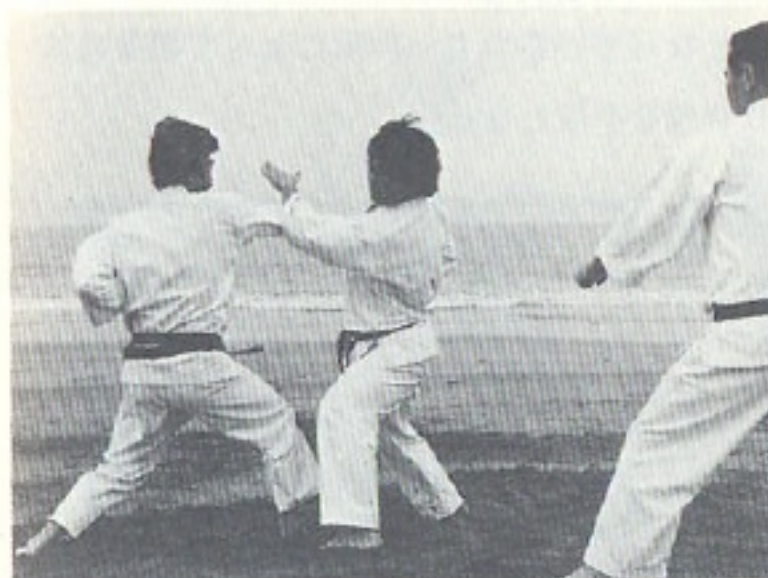
❶ 両者ともに自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 攻め手は右の中段突きで飛び込む。受け手は体を左にさばき，左手でこれを流し受ける。
Internal Block

❸ すかさず，右の中段逆突きできめる。
Reverse Punch

2人掛け，4人掛けの練習

この練習も，1人あたり1～2分間行う。攻め手は，自分の番がきたらすぐに飛び込めるような心構えで待つこと。きめ手は上段・中段の両方を練習する。

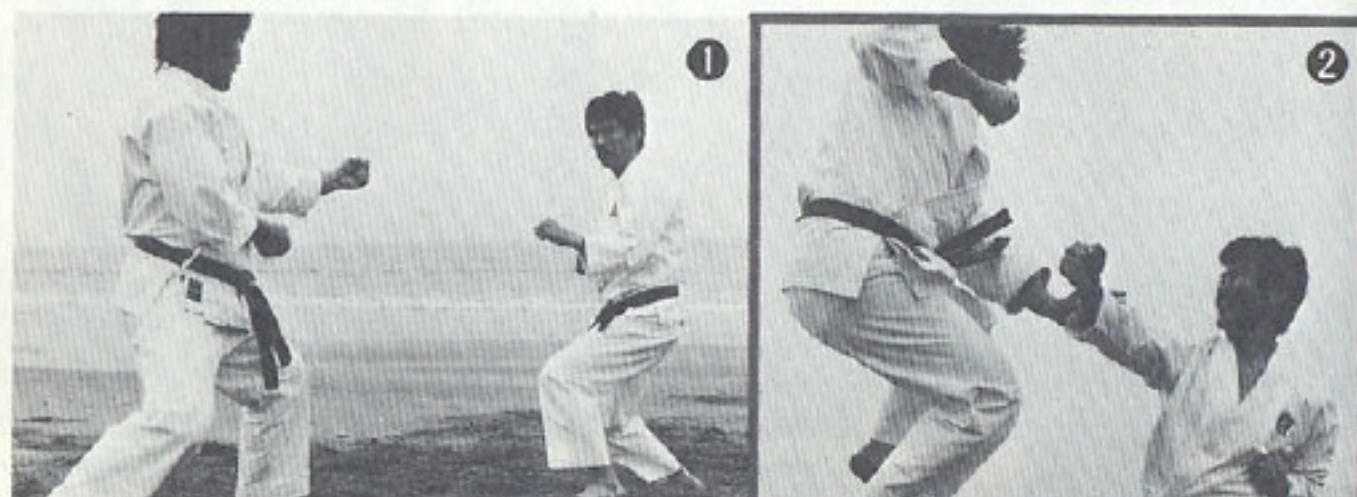
〈2人掛け〉 with Two opponents

〈4人掛け〉 with Four Opponents

ワンポイント・アドバイス

体をさばくときは，相手から逃げるのではなく，つねに自分の反撃に有利な位置を占めること。つまり，相手から離れすぎないようにすることが大切である。

●ステップ10

跳躍しての反撃 *Jumping Counterattack*

攻め手にとって，上方の空間は盲点となっているので，跳躍によって相手の攻撃をさばいて反撃することは，かなり有効な手段となる。

❶ 両者ともに自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 攻め手は，上段の追い突き。受け手は，攻め手がモーションを起こすやいなや跳躍する。
Jumping

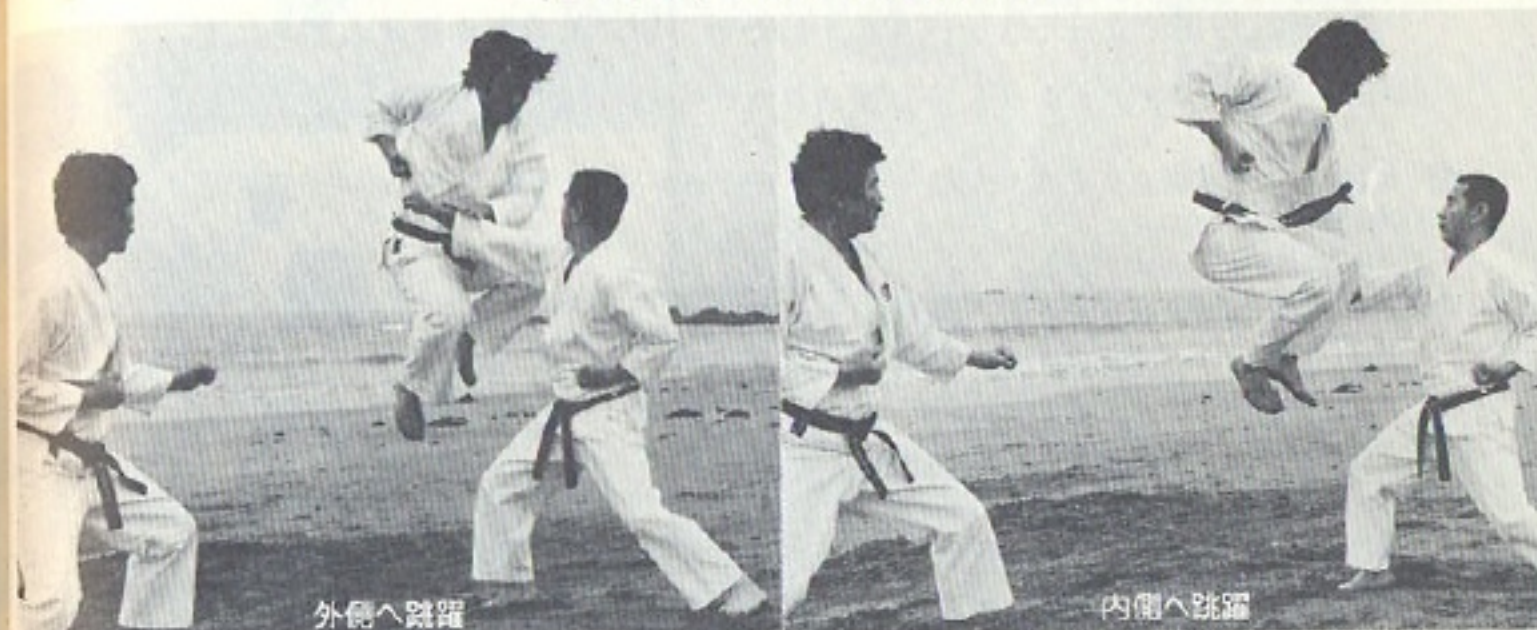
❸ 攻め手の突きを下段払いで受け，すぐさま逆突きできめる。この場合，突きをさばいて相手の外側に跳躍する方法もある。
Down Block and Reverse Punch

ワンポイント・アドバイス

相手の攻撃をかわして高く跳躍するためには，構えたときに腰を少し落とすようにするとよい。そして，飛び上がったときに，ヒザをなるべく高く胸に引きつけるようにするのがポイント。

2人掛け，4人掛けの練習

ステップ鍛練法のなかでも，これはかなりハードな練習のひとつだが，気合を入れて最後までやり抜くこと。1人あたり2分間行い，順次交替していく。

〈2人掛け〉 with Two Opponents

〈4人掛け〉 with Four Opponents

●ステップ11

片足立ち・突きの練習 *Punches with One legged Stance*

これは，片足で立ったまま技をしかけたり，相手の攻撃を受けることによって体のバランスとタイミング，そしてスタミナを養う練習である。

❶ 両者ともに片足立ちとなり，自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷❸ 攻め手は動き回りながら，受け手の上段に右・左の連突き。受け手は，これを受け流す。
Right and Left Upper Level Punches

❹ 受け手は，攻め手の2本目の突きを流し受けたら，これを押さえてすぐさま上段にきめ手を入れる。
Decisive Blow

❺〜❽ 攻め手の上段突き・中段突きの連続技を，受け流しと下段払いで受け，すかさず上段にきめ手を入れる練習法もある。
Down Block and Decisive Blow

ワンポイント・アドバイス

この練習は2分間行う。途中で何回か立ち足を変えることはかまわない。一応の練習が終わったら，相手を交替。

あくまでも，バランスをとるための練習であるから，リズムにのって技をかけ合うことが大切である。

●ステップ12

片足立ち・蹴りの練習 *Kicks with One legged Stance*

片足立ちによる手だけの自由組手（ステップ11）ができるようになったら，やはり片足立ちで，蹴りを用いた攻防の練習に入る。

❶ 両者ともに片足立ちとなり，自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷❸ 攻め手は，相手の中段または上段に前蹴りの攻撃を行う。受け手は，これを流し受ける
Side-thrust Kick
Front Kick

❹ 攻め手のバランスがくずれたところに，上段突きできめ手を入れる。
Decisive Blow

◉空手とともに生きる毎日

私のある月の1週間のスケジュールを紹介しよう。忙しいときなど，次の場所に向かう車の中で食事をすることもたびたびである。それでも私は2,000人の仲間たちと直接体をぶつけ合って汗を流しているのである。

〈月曜日〉 2p.m.～4p.m. ハーバード大学(ボストン)，7p.m.～9:30p.m. ダートマス大学(ニューハンプシャー)。

〈火曜日〉 11:30a.m.～1:30p.m. ローウェル大学，4p.m.～6p.m. マサチューセッツ大学，6:30p.m.～8:30p.m. マサチューセッツ工科大学(MIT)。

〈水曜日〉 4p.m.～6p.m. イェール大学(ニューヘブン)，7:30p.m.～9:30p.m. コロンビア大学(ニューヨーク)。

〈木曜日〉 ボストンより車で2時間のアームハスへ。2p.m.～4p.m. マサチューセッツ大学，4:30p.m.～6:30p.m. アームハス大学。ボストンにもどり，8:30p.m.～10p.m. タフト大学。

〈金曜日〉 2p.m.～4p.m. ハーバード大学，4:30p.m.～6:30p.m. ボストン・カレッジ，7p.m.～9p.m. ボストン大学。

〈土曜日・日曜日〉 バミューダ（ナショナルチームのコーチ担当），トリニダード・トバゴなどのカリブ海諸国，イタリアなどに出張。

●ステップ13
直線トレーニング

Consecutive Line Practice
Precise Blocks and Counterattacks

数をこなすことによって，反撃のタイミング，正確さを身につけようという練習である。また，さまざまなタイプの攻め手に対することにより，反撃技に応用力が出てくる。

ワンポイント・アドバイス

受け手は疲れてくると，攻め手の攻撃の勢いに負けて，体が後ろにさがりがちとなる。しかし，疲れたときこそ目をしっかりとあけて，歯をくいしばり，逆に体を前にもっていくようにしてがんばることが大切である。

❶〜❺ 受け手は決して後ろにさがらずに，次から次へと攻撃してくる突きや蹴りをさばいて，きめ手を入れていく。

●ステップ14

ステップ鍛練法の総仕上げ *All Round Practice*

いままでに学んだ攻防の技を自由に使いこなすために，手技と足技を分けて，自由組手の練習を行う。

手技だけの自由組手

Free Sparring with Hand Techniques

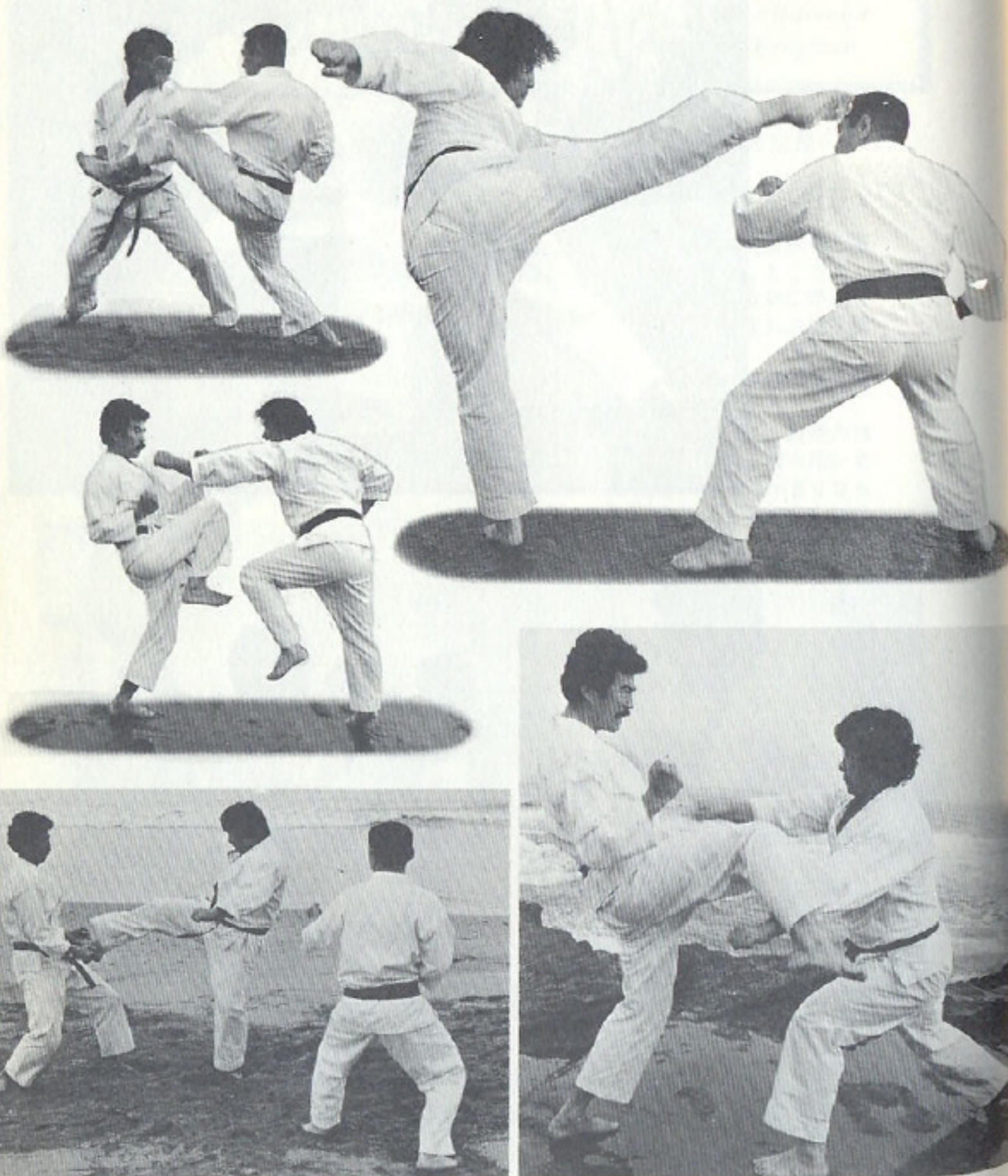
基本の自由組手の基礎ができたところで，こんどは実際に組手を行って，実戦の勘を養う。

まず，手技のみの自由組手を行う。

両者とも，攻防の技はすべて手技を用いるが，動きが小さくならないよう注意すること。

蹴り技も含めた自由組手

Free Sparring with Hand Technique and Kicks

こんどは，蹴り技も含めて攻防を行う。

第3章 試合を制する技の使い方

試合・実戦を制するためにはどんな技をマスターすればよいか？　この疑問に答えるために，とくに威力を発揮する技を厳選して紹介しておこう。かなり高度な技もふくまれているが，順を追って練習を積み重ねていけば，必ず強力な武器を身につけることができる。

●*Jab*

前手突き

前手突きは，主に相手の出合いを押さえるカウンターとしての使い方がもっとも有効だが，相手が前進してくるか，後退してくるかを見きわめるためのフェイントとしても使うことができる。

また，自分の得意技に移る前の突破口として，前手突きから連続技をしかけるのも，ひとつの方法である。

前ヒザを上げる前手突き　Jab while Pulling-up the Front Knee

試合においては，相手の動きを事前に知ることが,勝つための第一条件となる。両者の動きが止まって，にらみ合いの時間がつづいたりした場合は，けんせいとして，前手突きを気合とともに放つと，相手がどんな技をしかけようとしているのかが判断できる。また，相手が攻撃してくるのが明らかな場合は，その出合いをおさえるカウンターとしても有効であることはいうまでもない。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手がモーションをおこすやいなや，前ヒザを素早く，相手を蹴るような心持ちで上げ，後ろ足を思い切り伸ばして半身となりながら，鋭く前手突きを顔面に放つ。
Jab while Pulling-up the Front Knee

横からの前手突き　Side Step Jab

前手突きを先制攻撃の技として使う場合には，体をさばいて，相手の攻撃の線上から外れなければならない。また，このときに逆突き・前蹴りなどを連続して使えるように，体のバランスをとることが大切である。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手にスキが見えたら，思い切って斜め前方に大きく踏み込み，体を左にさばきながら，上段前手突きを顔面に放つ。
Side Step Jab

半歩を利用した前手突き Half Step Knee-up Jab

相手との間合がやや広すぎると思われる場合，またはフェイントをかけてから技を用いる場合に，半歩間合をつめてから行うと，技が生きてくる。

このときに大切なことは，後ろ足を前足に引きつけるスピードである。その緩急によって，技はさまざまな変化を生み出す。

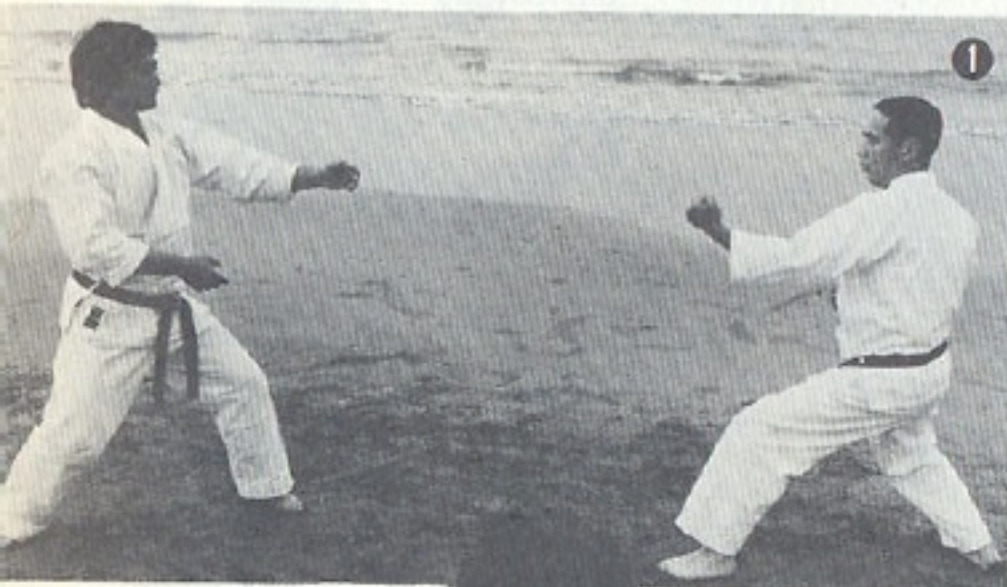
〈直線的に攻め込む場合〉

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 後ろ足を前足に素早く引きつける。
Drawing in Rear Foot
❸ と同時に，前足のヒザを高く上げて相の蹴りに対する防御となし，前手突きを段にきめる。
Jab while Pulling-up the Front Knee

〈斜め前方から攻め込む場合〉

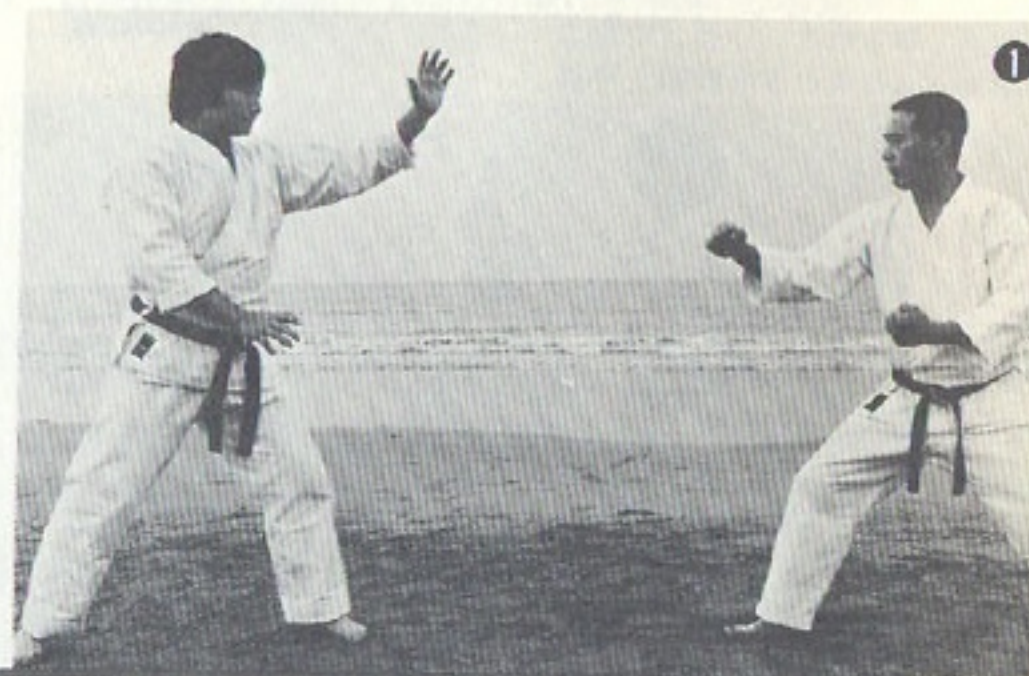
❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 後ろ足を前足に素早く引きつける。
Drawing in Rear Foot
❸ 前足を大きく斜め前方に踏み出し，体をさばきながら，前手突きを上段にきめる。
Side Step Jab

追い突きに対する前手突き Jab v.s. Front Punch

相手の直線的な攻撃に対して，体をさばきながら放つ前手突きは，リスクも少なく，かつ有効な技である。ただし，相手とのタイミングをとるのがこの技のポイントなので，その点を考えて練習すること。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の追い突きを十分に引きつけておいて，思い切り体を左にさばきながら，上段に前手突きをきめる。
Side Step Jab

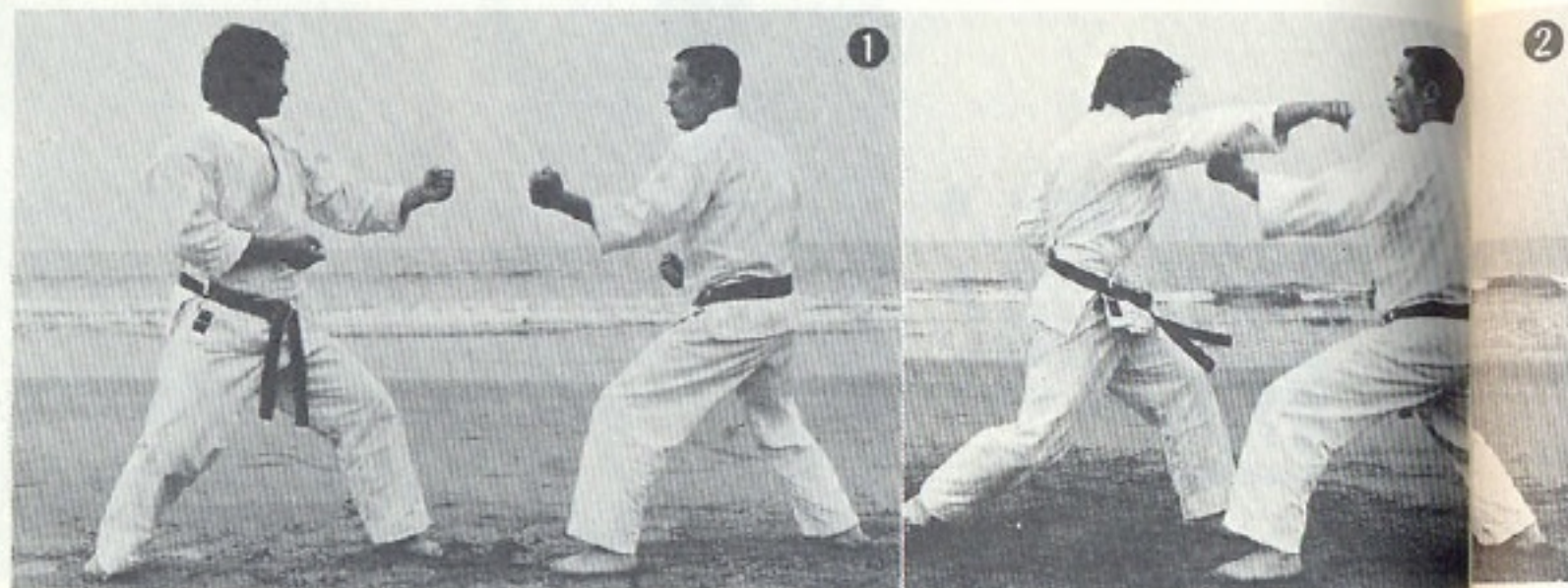
前蹴りに対する前手突き Jab v.s. Front Kick

前蹴りを払われた相手の体は，必ず前方に落ちてくるので，そのタイミングを外さずに前手突きを放てば，十分に相手をとらえることができる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 体を左方にさばきながら，右下段払いで蹴りをかわして，上段に前手突きをきめる。
Down Block and Jab

フェイントを用いた前手突き　Fake and Jab

カウンターをとる以外の場合，つまり先制攻撃などをするときは，前手突きはリーチの短い技なので，フェイントをかけるときまりやすい。

試合で，相手との間合がかなり接近した場合には，とくに有効な技である。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 右逆突きで相手の上段をけんせいし，これを受けさせるように仕向ける。
Fake Reverse Punch

❸ 相手の気持ちが逆突きに集中したら，すかさず前手上段突きできめる。
Jab

前手突きを用いた連続技　Jab and Reverse Punch

前手突きは，他の技にくらべて，スピードの速い技である。そして，逆突きなどと組み合わせることによって，なおいっそう威力を増す。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の蹴りに対する防御として前足を上げ，前手突きで相手の出鼻をくじく。
Jab while Pulling-up the Front Knee

❸ すかさず，中段逆突きをきめる。
Reverse Punch

半歩を利用した前手三連突き　Jab, Reverse Punch, Jab

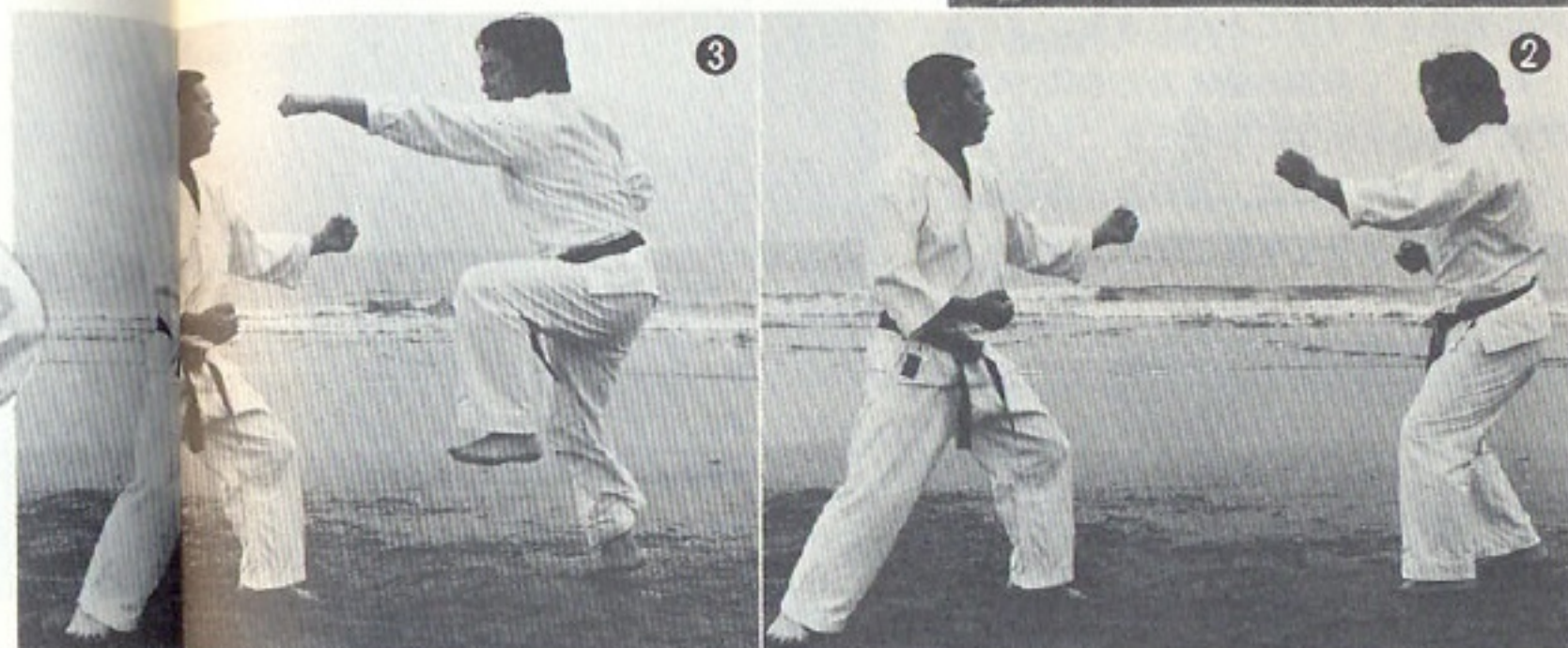
前手突きを用いて攻撃する場合は，なるべく間合をつめて相手に近づいて用いるほうが有利である。そのために，後ろ足を，相手に気づかれぬように，前足に半歩引きつけて，前手突きの連続技で一気に攻撃する。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手に気づかれないように，後ろ足を前足に引きつける。
Drawing in Rear Foot

❸ すかさず前足を上げると同時に，前手突きで上段を攻撃する。
Jab while Pulling -up the Front Knee

❹ 足をおろして，中段逆突き攻撃を行う。
Reverse Punch

❺ さらに相手を追いつめ，前手上段突き。
Jab

◉社会のリーダーを育てる

私は，将来の社会を引っぱっていくような若者に素晴しい空手の理念を知ってもらい，それを学問や仕事の上で大きく役立ててもらいたいと思った。

空手の理念を彼ら自身の手で広く紹介してもらえるような指導者を育ててみたかったのである。これは恩師小幡功先生の夢でもあった。

アメリカの学問・文化の中心，ボストンで，ニューイングランド大学空手道連盟はこの理想のもとに実現された。

〈ニューイングランド大学空手連盟加盟校一覧〉

エール大学，コロンビア大学，ハーバード大学，マサチューセッツ工科大学（MIT），アームハースト大学，ウェルスソー大学，サウザン・マサチューセッツ大学，シモンズ大学，セーレム大学，タフト大学，ダーツマウス・カレッジ，ニューハンプシャー大学，ノース・イースタン大学，ブリッジ・ウォーター大学，ブランダイス大学，ボストン・カレッジ，ボストン大学，マサチューセッツ大学（アームハースト），マサチューセッツ大学（ボストン），ローウェル大学。

以上20校。

● *Front Punch*

追い突き

試合において，追い突きで攻め込むのはかなりむずかしいように思われているが，思い切りよく一気に飛び込めば，意外な効果をあげることができる。

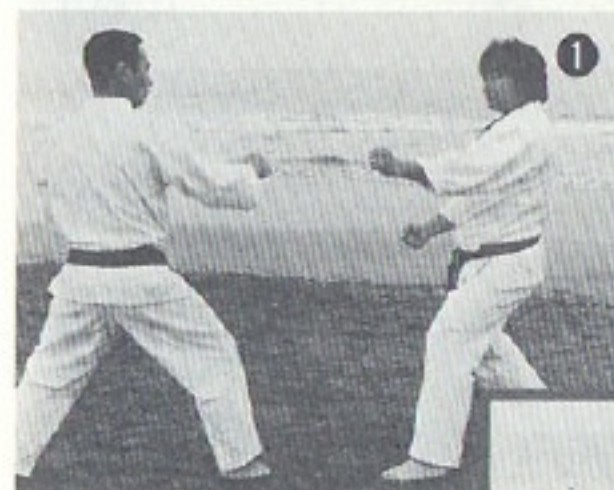
問題は，1歩踏み込んだときに，いかに速く重心を前足にのせるかにかかっている。そのためには，足のつけ根のムダな力を抜くようにすることがコツである。

ヒザを上げる追い突き　Front Punch while Pulling-up the Front Knee

追い突きは，他の技にくらべて時間のかかる技である。したがって，動き始めるとき，相手に攻撃される恐れがあるので，その点に注意すること。

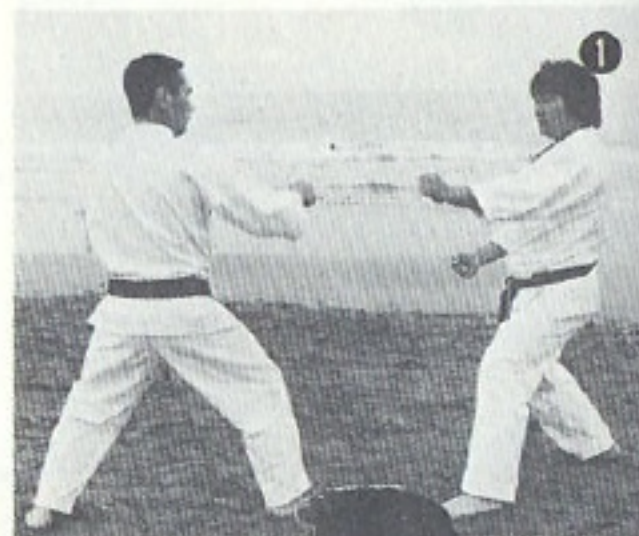
❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 前手を開いて上段をカバーし，さらにヒザを上げて相手の蹴りに対する防御とする。
Pulling-up the Front Knee
❸ そのまま踏み込み，上段へ鋭く追い突きをきめる。
Front Punch

手からの追い突き　Step Led by Front Punch

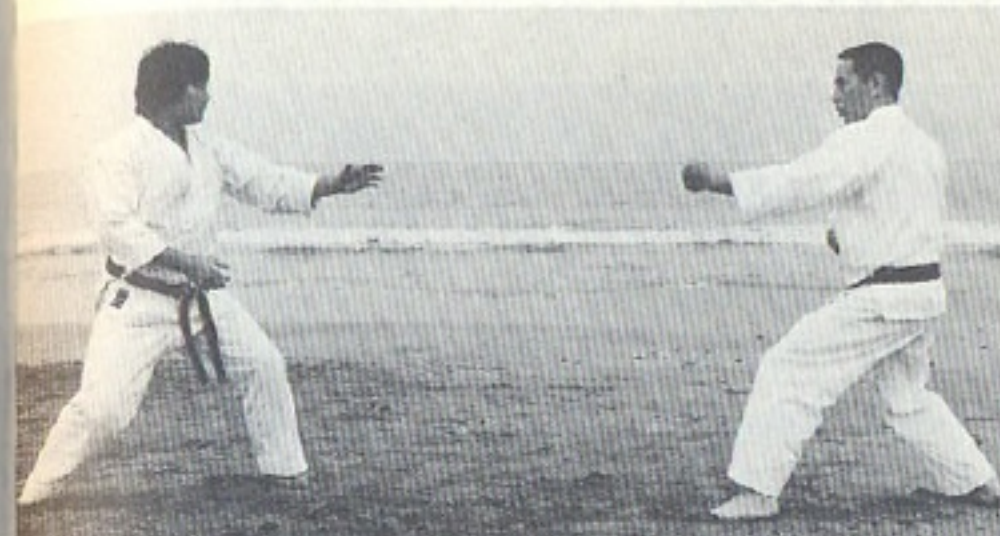
追い突きはふつう，手と足が同時に動くものとされている。そこで，手が先に出てくる追い突きは，相手の意表をつき，攻め手にとってはリスクの少ない技となる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 思い切り前足に体重をのせ，上体を倒し，上段に追い突き。
Step Led by Front Punch
❸ そのまま相手のそばを通りすぎて，後方に回り込む。
Turning in

前手を払う追い突き　Front Punch with Sweeping Technique

いきなり追い突きで攻撃をしかけたのでは，待っている相手に，上段突きを放つまたとない機会を与えてしまうことになる。そこで，この技が有効になる。

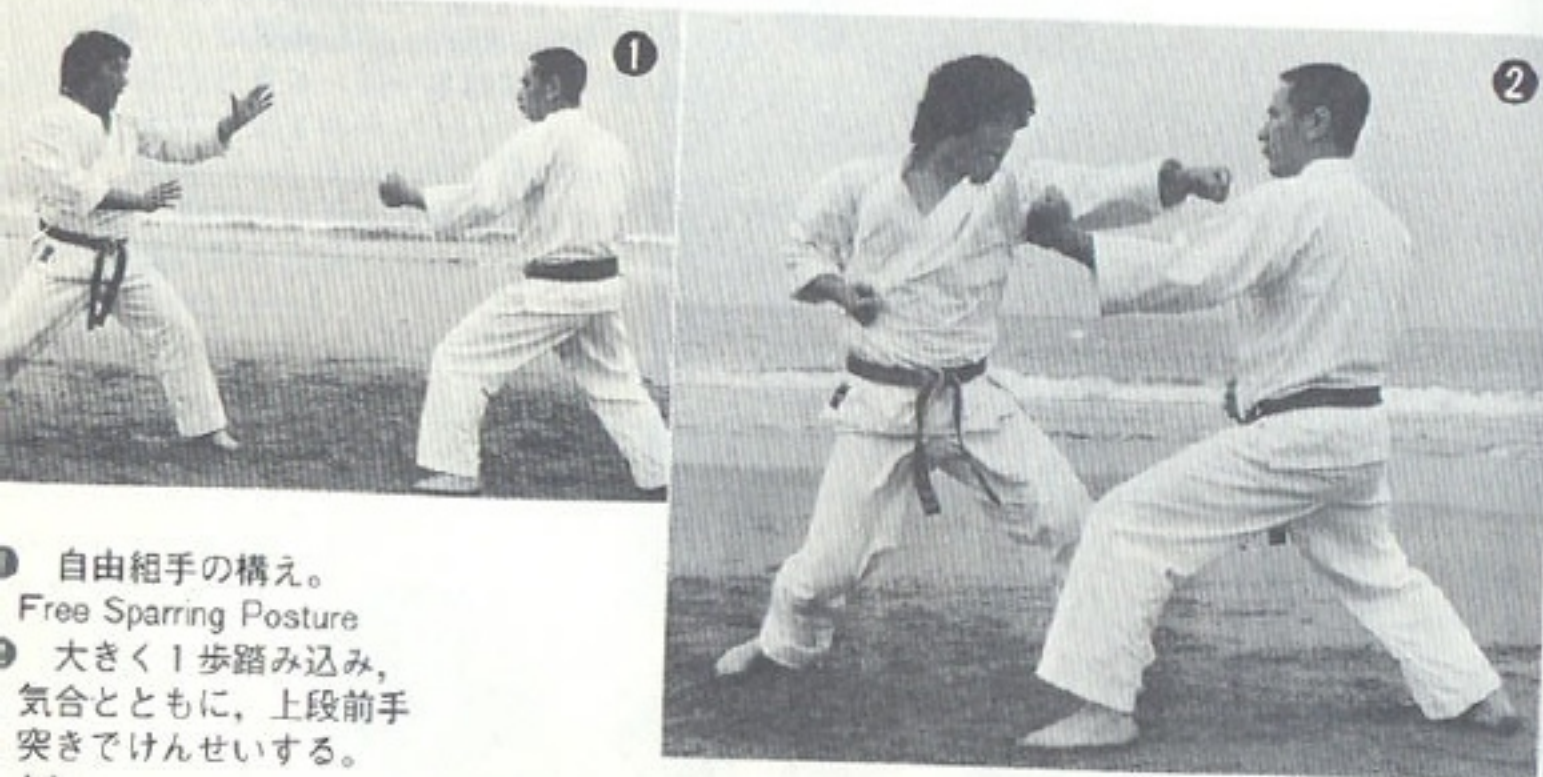
❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 1歩踏み込み，同時に前手を払い落とす。このときは，迷いは禁物。一気に踏み込むことが大切である。
Restraining Opponent's Forearm
❸ 相手が前手に注意をとられた瞬間，上段に追い突き攻撃。
Front Punch

追い突きに対する追い突き　Front Punch v.s. Front Punch

相手が追い突きなどの直線的な技で攻めてきた場合は，こちらが一瞬早く体を沈め，相手に体当たりするような逆突き気味の追い突きで，出合をとる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の追い突きに対して，体を沈め，上体を前に倒し，中段に追い突き。
Front Punch

❸ そのまま，相手の後ろに回り込む。
Turning in

前手突きからの追い突き Jab and Front Punch

試合で両者のにらみ合いがつづいた場合は，前手突きで飛び込んでけんせいをし，相手の動きを見る。相手に強力な得意技がなければ必ず後退するものであるから，そこを一気に攻め込んでポイントをとる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 大きく１歩踏み込み，気合とともに，上段前手突きでけんせいする。
Jab

❸ 相手がさがった場合はふところに飛び込むように追い突きを放つ。
Front Punch

足払いからの追い突き Foot Sweep and Front Punch

足払いで相手の体勢をくずし，そのスキに乗じて追い突きで攻撃する。

自由組手においては，相手の虚をついて攻撃すること——これが自分の技を生かす最大のポイントであり，足払いで奇襲攻撃をかけるこの技はかなり有効だ。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 後ろ足を前足に引きつけ，前足で相手の前足を払って，体勢をくずす。
Front Foot Sweep

❸ すかさず，追い突きできめる。
Front Punch

●足払いからの追い突きに対する反撃法

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の足払いに対して後ろに逃げず，逆に体重を前足にのせる。
Checking the Sweep by Moving Forward

❸ 相手の勢いに負けず，しっかり腰を落として，中段に逆突きをきめる。
Reverse Punch

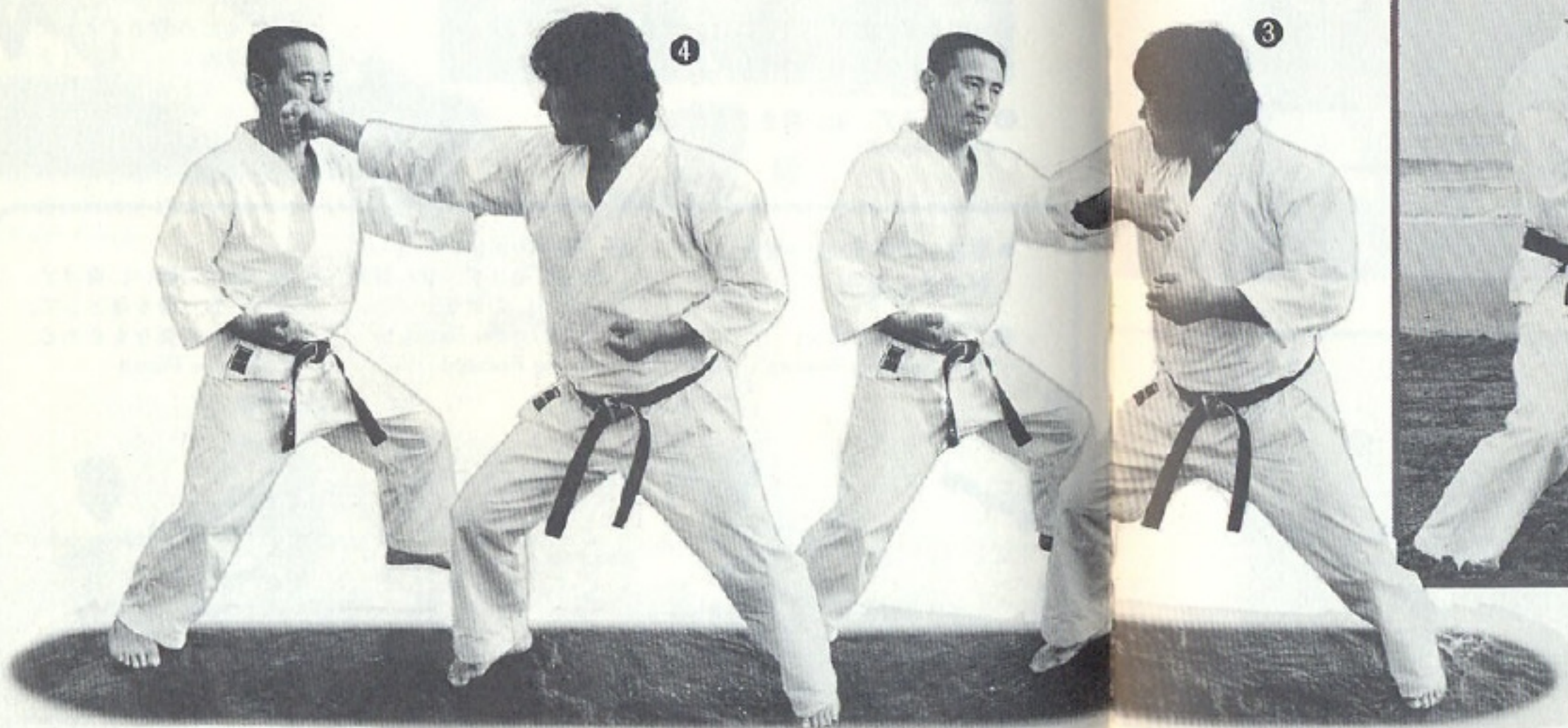
●*Back Fist*

裏 拳

裏拳は実戦においてかなり有効な技であるし，また，アメリカやヨーロッパなどの国際試合ではひんぱんに用いられる技である。

日本国内においては，さほど見られないが，これから世界に羽ばたこう，国際試合に出場しようといった意識をもつ選手は，裏拳に熟練すべきである。

前手を押さえる裏拳 Restraining Opponent's Forearm and Back Fist

前手をいきなり押さえられると，必ず気持ちがそこにいって，体が硬直するものである。そこをすかさずとらえて，裏拳攻撃を行う。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の虚をついて，1歩踏み込むようにして，前手を上から押さえる。
Restraining Opponent's Forearm

❸ 相手の体が一瞬緊張して硬くなったところを，体当たりするように，1歩大きく踏み込む。
Stepping-in

❹ 上段に裏拳をきめる。
Back Fist

❶

❷

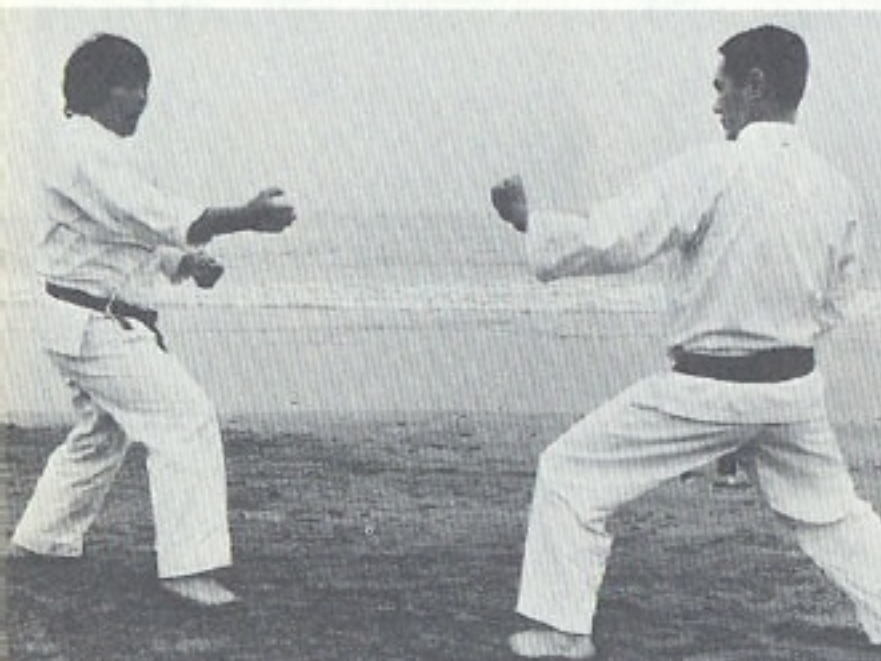
裏拳から逆突き　Back Fist and Reverse Punch

1歩大きく追い突き気味に踏み込んで，裏拳攻撃を行う。もし，これがきまらない場合，または相手が後ろにさがった場合は，すかさず中段逆突きで追い打ちをかける。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 追い突き気味に踏み込み，体を大きくひねり，裏拳攻撃の体勢に入る。
Stepping-in

❹ 裏拳攻撃がけんせいに終わってしまった場合，または相手がさがったときは，逆突きでとどめ。
Reverse Punch

❸ 上段裏拳攻撃。
Back Fist

〈半歩を寄せての裏拳〉 Drawing in Back Foot and Back Fist

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 後ろ足を素早く前足に引きつける。このとき，体を上下させないことがポイント。
Drawing in Back Foot

❸ 前足を1歩踏み出す。
Stepping-in

❹ すかさず，上段に裏拳攻撃。
Back Fist

❺ つづいて，逆突きの連続技。
Reverse Punch

● *Spinning Sword Hand*

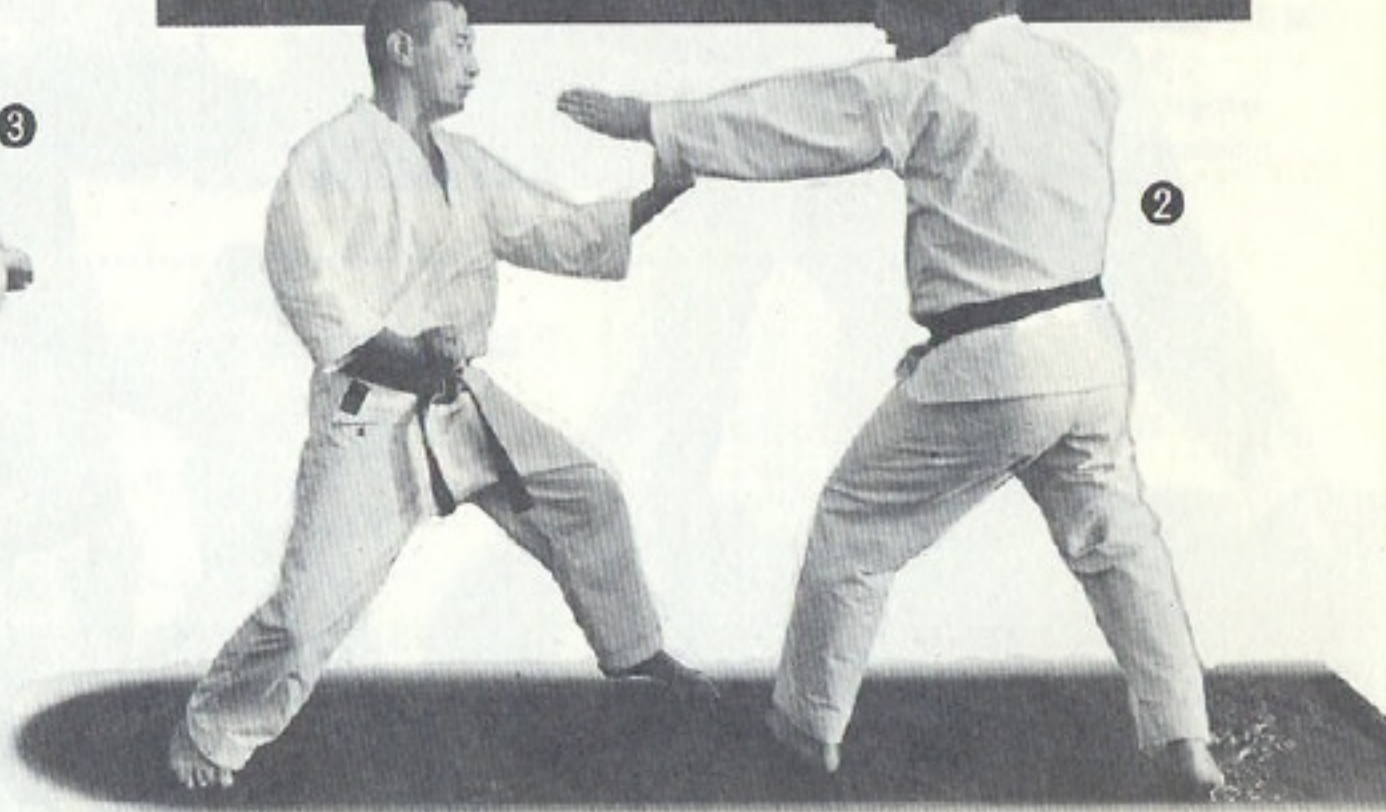
ラセン手刀

ラセン手刀をマスターすることは，体を回転させるさまざまな技の基本を身につけることにつながる。

つまり，スピードを高め，間合のとり方を覚え，バランス感覚を養うための練習法として，すばらしい効果のある技である。

ぜひとも会得したい技のひとつである。

貫手からのラセン手刀 Spear Hand and Spinning Sword Hand

攻撃にラセン手刀を用いる場合は，まずけんせいをして相手の注意をそらし，一気に体を回転させて，首すじにラセン手刀を打ち込む。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 前手で相手の上段へ，貫手のけんせい。
Spear Hand

❸ 相手がのけぞったら，素早く体を回転させてラセン手刀の体勢。
Turning

❹ 大きく振り向きざま，相手の首すじに手刀を打ち込む。
Spinning Sword Hand

待ちのラセン手刀 Counter Spinning Sword Hand

ラセン手刀は，どちらかというと，相手の攻撃をさばいて行うといっそう効果的である。スピード，タイミング，間合がぴったり合ったときは必殺技となる。

❸ 相手の攻撃をさばく。
Shifting

❺ 首すじにラセン手刀をきめる。
Spinning Sword Hand

❹ 体を回転させる。
Turning

❶ 上段と中段に手刀の構え。
Spinning Sword Hand Posture

❷ 腰を上下させて，相手を誘い込む。
Luring the Opponent

◉アメリカ人の体力の限界は？

アメリカ人のタフさを示す，ある合宿の記録を紹介しておこう。

8月25日

第1回　2p.m.～6:30p.m.
追い突き1時間。基本技の前進後退1時間。騎馬立ち突き30分。腰を落とした前屈立ち2時間。

第2回　9p.m.～12:30a.m.
平安初段50回。人間を肩車しての前蹴り左右100本。千本蹴り。腹筋200回。

8月26日

第3回　6a.m.～8a.m.
5マイルマラソン

第4回　9a.m.～12:00
平安二段50回。基本30分。騎馬立ち45分。うさぎ飛び。うさぎ歩き。

第5回　2p.m.～5p.m.
基本30分。平安三段50回。後屈立ち右・左，45分ずつ。

第6回　9p.m.～11:30p.m.
平安四段50回，腹筋1.000回。

8月27日

第7回　6a.m.～11:00a.m.
山登り15マイルマラソン。

第8回　12:00～4:30p.m.
平安5段50回，5本組手総あたり。腕立て伏せ1,000回，肩車前蹴り左・右200本。すわり蹴り1,000本。

背刀打ちからのラセン手刀 Reverse Sword Hand and Spinning Sword Hand

外側から回される背刀打ちは，相手の死角に入るため，かわすことはなかなかむずかしい。ここでは，その背刀打ちとラセン手刀を組み合わせ，より強力で，防御のむずかしい技について解説する。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 前足を１歩斜め前方に踏み込み，外側から大きく，背刀打ちを相手のコメカミにきめる。
Reverse Sword Hand

❸ その場で体を回転。
Turning

❹ ラセン手刀でとどめをさす。
Spinning Sword Hand

● *Jumping Punch*

飛び上がり突き

前後左右にくらべて，頭上の空間は死角になりがちである。

相手の攻撃をさばく場合も，またこちらから攻撃をしかける場合も，頭上の空間を利用すれば，相手の虚をつくことになり，かなりの効果をあげることができる。

ポイントは，高くジャンプすること。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の攻撃に合わせて高く飛び上がり，相手の突きをさばきながら上段攻撃。
Jumping Punch

❸ 相手の反撃に備えながら着地。
Holding the Opponent's arm against Counterattack

● *Front Kick*

前蹴り

試合では，選手のレベルが同等の場合は，相手に前蹴りで攻撃させて，これをさばき，中段突きできめ手を入れたほうが有利だともいわれる。

しかしこれは，なんのけんせいもなしに，いきなり前蹴りで攻撃した場合のことで，さまざまなけんせいの技とともに用いれば，有効な技のひとつとなる。

体移動の前蹴り　Shifting Front Kick

相手の待ちの中段突きをかわすためには，そのまま前蹴りで攻撃することは避けなければならない。体を左右どちらかに移動させ，すぐさま前蹴りで攻撃すれば，相手の攻撃・防御の中心線を外してふところ深く入り込むことができる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手に気づかれないように，前足を素早く左方にずらす。
Stepping to the Side

❸ すぐさま，相手の前ヒザにそって，中段前蹴り攻撃。
Front Kick

前手突きからの前蹴り　Jab and Front Kick

中段に前蹴りをきめる場合は，相手の気持ちを上段に向けさせるのがいちばんよい。相手の上体が後ろに反れば，中段にスキが生じる。

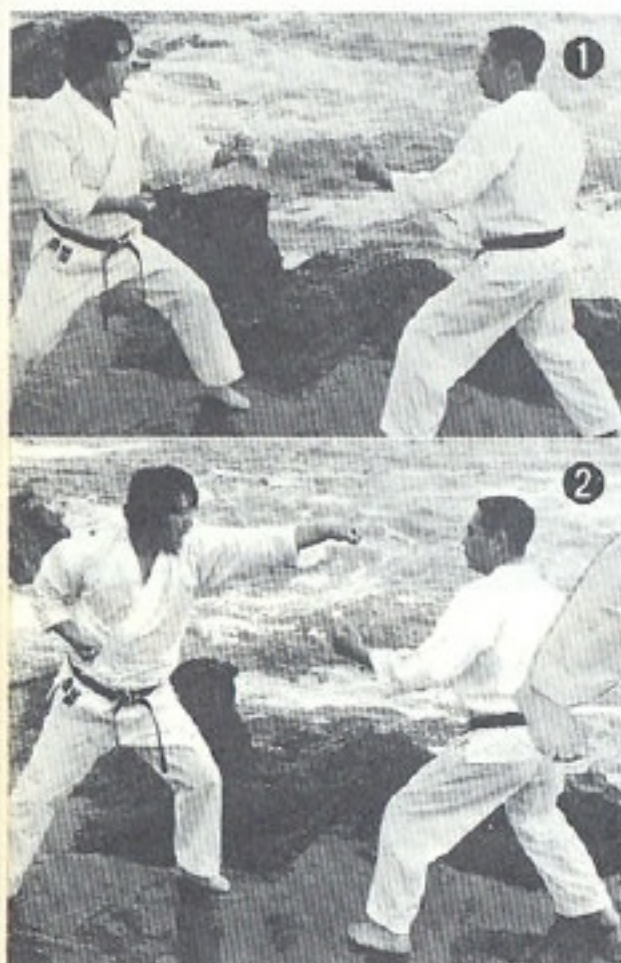
❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 前手突きで顔面をけんせい。この前手突きは急いで引かずに，しっかりと相手の出鼻をおさえる心持ちで残しておく。
Jab

❸ 相手の注意が前手突きに集中した瞬間，中段前蹴りで攻撃。
Front Kick

前手突き・逆突き・前蹴りの連続技　Jab, Reverse Punch, Front Kick

試合において，攻撃の先手をとることは非常に大切である。

前手突きで相手をけんせいし，さらに逆突きで相手を追い込む。この場合，相手が恐れて後退すれば，間違いなく前蹴りの間合となり，確実にポイントをとることができる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ その場で体をひねるようにして，鋭く上段へ前手突き。
Jab
❸ つづいて上段に逆突き。
Reverse Punch
❹ 上段攻撃に気をとられている相手の中段に，前蹴りをきめる。
Front Kick

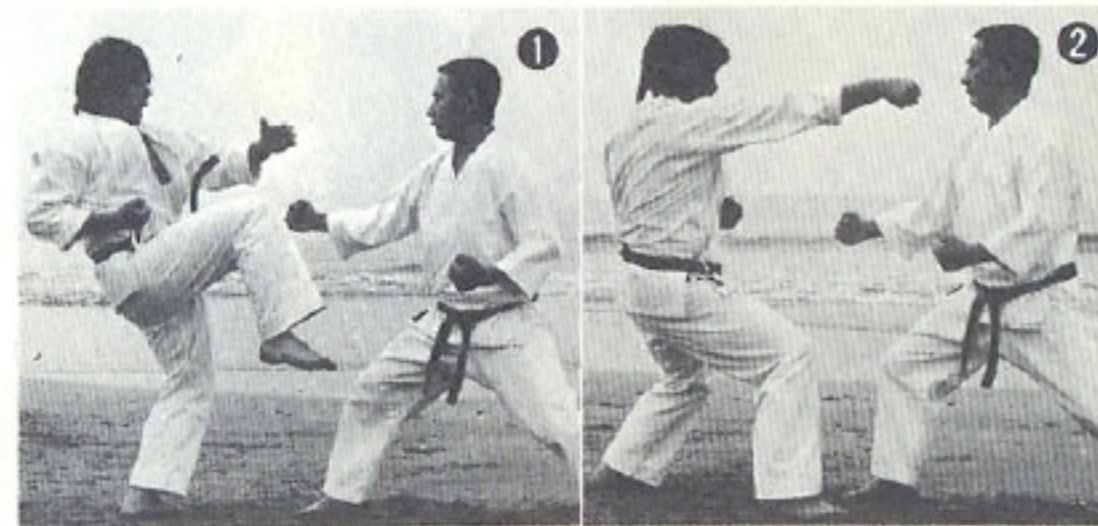
寄り足前蹴り　Step up Front Kick

前蹴りは，後ろ足を用いるものであると一般に思われているため，寄り足をしての前蹴りは，相手の虚をつくことになり，防ぎにくい技といえる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 後ろ足を素早く前足に引きつける。腰が高くなると，相手にこちらの意図を悟られるので，上半身は平行に，しかもなめらかに移動させることが大切である。
Drawing in the Rear Foot
❸ 体重の移動が終わったら，すぐ中段前蹴りで攻撃する。
Front Kick

前蹴りから追い突き　Front Kick, Front Punch

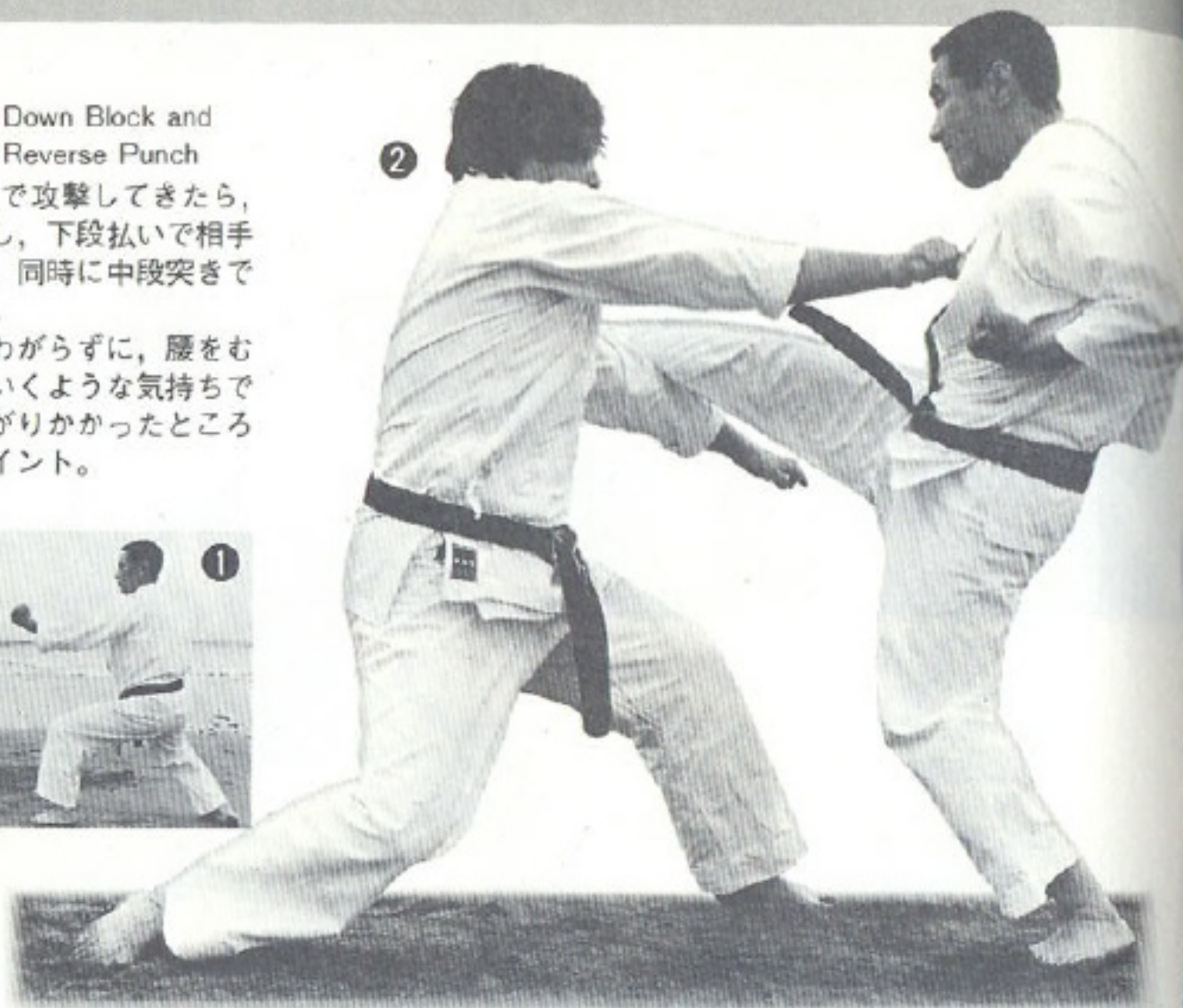
しかけた前蹴りが相手に受けられた場合，または相手がさがってとどかなかった場合などは，相手はそのスキをねらって反撃してくる。こんなときは，前蹴りのあとに，追い突きをフォローさせることによって，劣勢をばん回してポイントをあげることもできる。

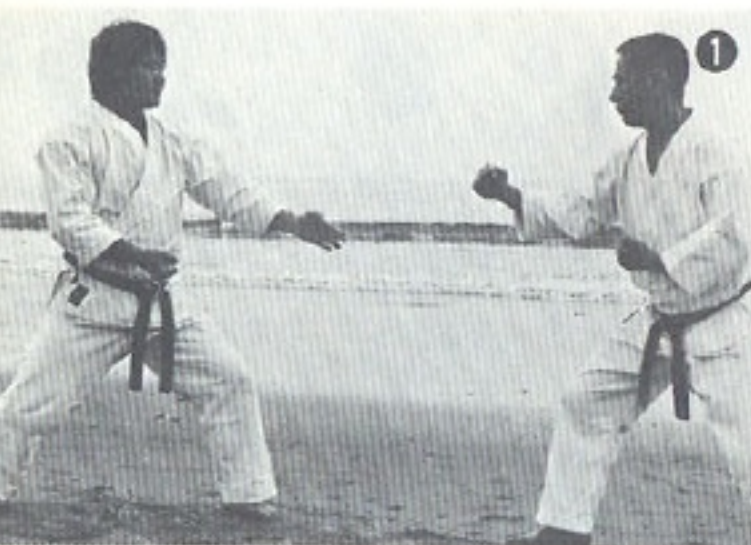
❶ 前蹴りで中段を攻撃する。
Front Kick
❷ 相手がさがったところを，すかさず追い突きで攻撃。
Front Punch

前蹴りに対する反撃法 *Counterattack against Front Kick*

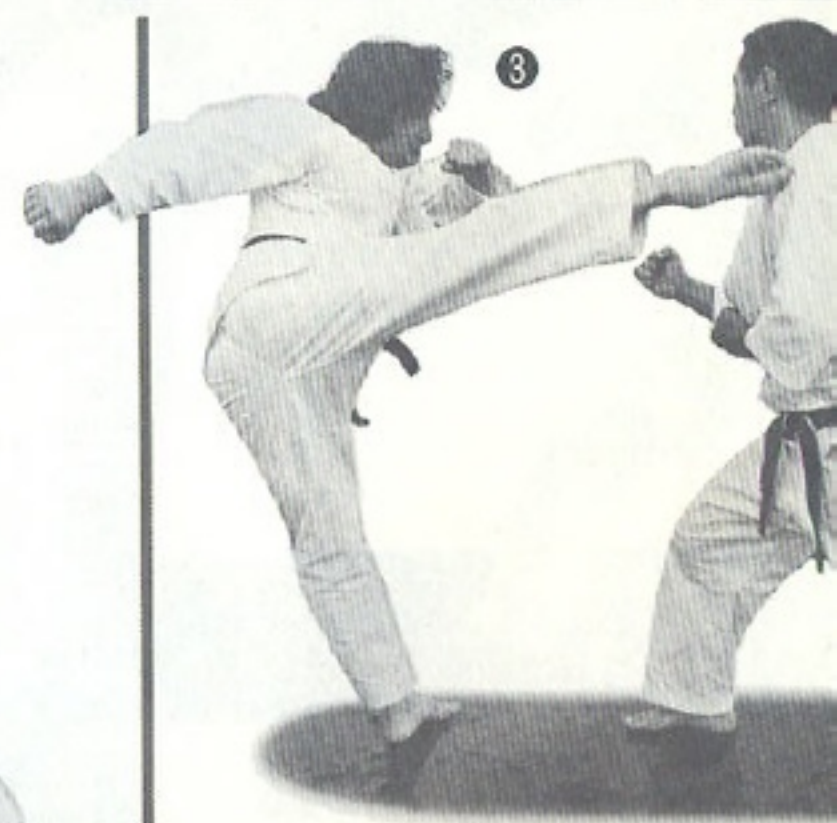
ここで，試合・実戦で役立つ，前蹴りに対する３つの反撃法を紹介しておく。

A (❶～❷) Down Block and Reverse Punch

相手が前蹴りで攻撃してきたら，十分に腰を落とし，下段払いで相手の蹴りを受けて，同時に中段突きできめ手を入れる。

この場合，こわがらずに，腰をむしろ前にもっていくような気持ちで相手のヒザが上がりかかったところを受けるのがポイント。

B (❶～❸) Scooping Block and Reverse Punch

蹴りをさばいて受ける場合は，その蹴りを十分に引きつけておいて，当たる寸前に腰をひねるようにすると，次のきめ手を入れるときも，楽に腰を回すことができる。

C (❶～❸) Stepping Back and Back Fist, Roundhouse Kick

相手の蹴りを１歩さがってかわしながら，足の甲に裏拳攻撃。相手の注意がそれたところで，上段の回し蹴りを連続して放つ。

●*Side Kick*

横蹴り

突きでしか攻撃してこない相手に対しては，蹴り技，とくにこの横蹴りは強力な武器となる。

相手の出合いをとらえて，横蹴りをカウンター気味に放てば，試合ではもちろん，実戦においても，勝ちを制するに違いない。

ポイントは，少し腰を落とすこと。

❷ 相手の出合いをとるつもりで一気に飛び込み，相手の前ヒザにそって，中段に横蹴り。
Side Kick to the Middle Level

❷ 相手が突きで攻撃した場合は，体を低くし，下から垂直にアゴを狙って，横蹴りをきめる。
Side Kick to the Upper Level

❶ 少し腰を落とした自由組手の構え。
Free Sparring Posture

◉いざ，アメリカへ

アメリカ合衆国という文字が現実性と親近感をもって私の目に飛びこんできたのは，1967年3月であった。

私は小幡先生に呼ばれ，銀座でお会いすることになった。全空連の理事長小幡先生は，ゆったりとした表情で，

“田畑君，米国から空手の指導員の要請がきているが，ひとつ行ってみる気はないかね”といわれた。

“よし，ひとつこの目で，この足でじっくり米国を見てくるか”と決心すると，ムラムラと南国薩摩隼人の血が騒ぎ出した。

“小幡先生，行かせていただきます”

先生はゆったりとうなずき，“行ってくれるか。行ったら気をつけるんだぞ。米国側がいってきているのは，空手を使える奴ということだ……その意味がわかるかね”

“ハイ，わかるような気がします”私は顔をひきしめて答えていた。

これまで出る試合，会う相手ごとに所かまわず床にマットに沈めて病院に送りこみ，反則負けのチャンピオンのような存在で，実戦空手と呼ばれていた私の技が，役に立つときがきたのである。

(『アメリカ人に怪物と呼ばれた男』より)

●*Roundhouse Kick*

回し蹴り

前蹴りをタテの線とすると，回し蹴りはヨコの線である。ヨコからの攻撃というものは，正面からの攻撃にくらべて受けにくいものであるが，また時間がかかる。回し蹴りを用いるときは，このことを頭に入れておかなければならない。

腰のひねり，ヒザのバネを最大限に生かして，スピードをつけることが大切。

前足・前回し蹴り　Front Roundhouse Kick

前足での回し蹴りは，とくに間合の近い場合，相手の攻撃の出鼻をとらえるときに有効である。蹴る場合は，体をカバーし，上体をやや横に倒して，鋭く放つことが大切である。さらに，蹴ったあとは素早く蹴り足をかかえ込んで，相手の反撃に備えることを忘れてはならない。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手に悟られないように，後ろ足を引きつける（ただし，間合が十分に近いと感じられるときは，この必要はない）。
Drawing in the Rear Foot

❸ 体のひねりを利用して，スナップをきかせ，鋭く中段に前足・前回し蹴りをきめる。
Front Roundhouse Kick

前手突き・寄り足前蹴り・回し蹴り　Jab, Font Kick, Roundhouse Kick

上段攻撃で相手の注意をそらしてけんせいすると同時に，後ろ足を素早く引きつけて，中段前蹴りで攻撃。この場合，体が上下しないよう注意すること。

さらに相手がさがった場合は，思い切って大きく踏み込んで攻撃すれば，相手をとらえることができる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 前手上段突きで顔面をけんせいする。
Jab

❸ 素早く，より足で後ろ足を引きつける。
Step Up

❹ と同時に，右中段前蹴りで攻撃。
Front Kick

❺ さらに相手がさがったところへ，1歩踏み込んで，右上段回し蹴りできめる。
Roundhouse Kick

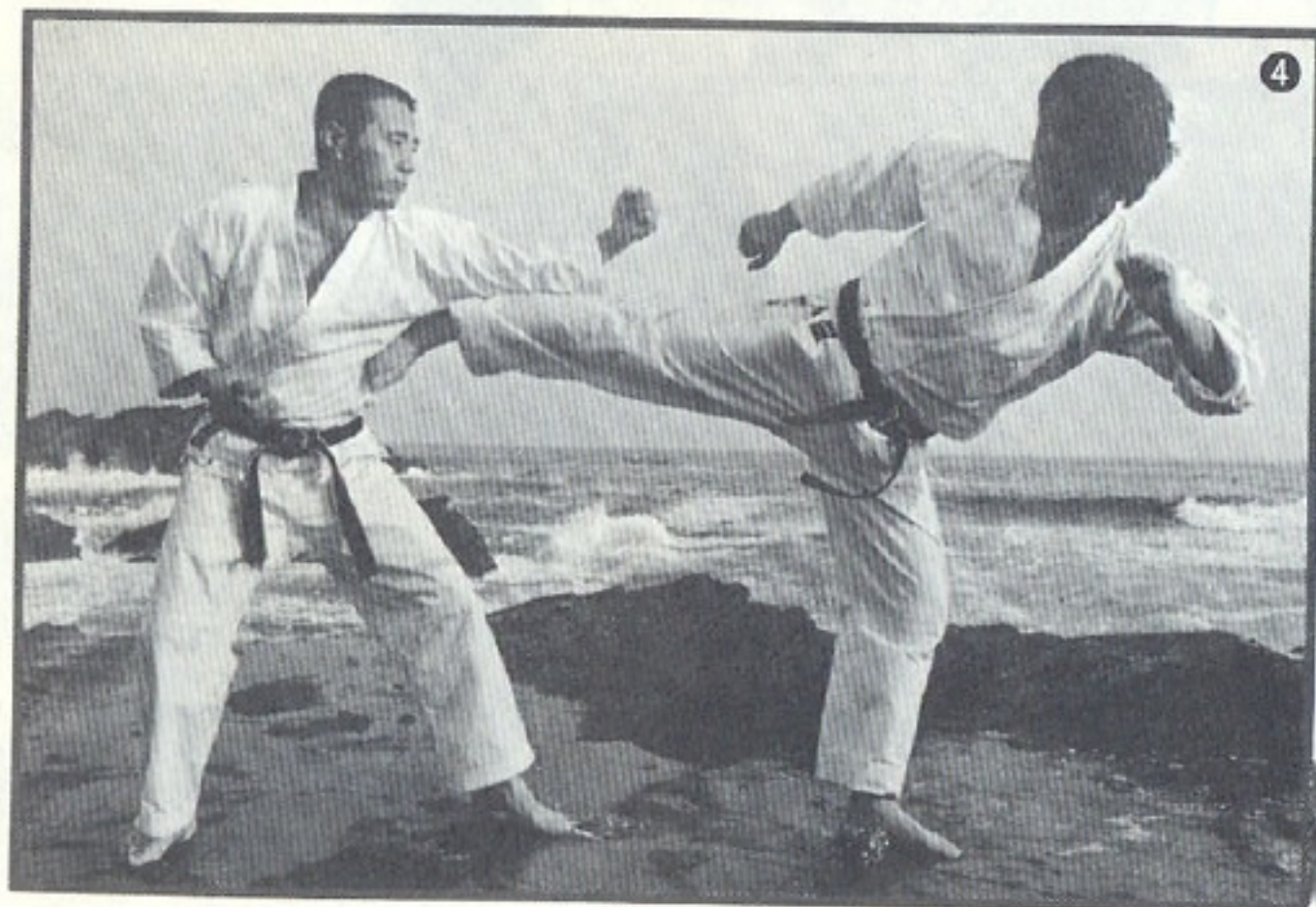
● *Advanced Kicks*

高度な蹴り

この項で解説する高度な蹴りは，マスターすることはむずかしいが，いったん使いこなせるようになれば，強力な武器となる。

いずれも，スピード，バランス，間合のとり方にそれぞれ特徴があるので，くり返し練習して，完全に自分のものとすることが必要である。

後ろ蹴り Back Kick

敵に後ろを見せることは，ふつう固くいましめられている。しかし，間合をしっかり見極めてバランスをとることに注意すれば，攻撃側にとってさほどリスクのある技ではない。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の動きに合わせて，前足に体重を移し，体を半回転する準備をする。
Turning

❸ 素早く回転する。
Turning

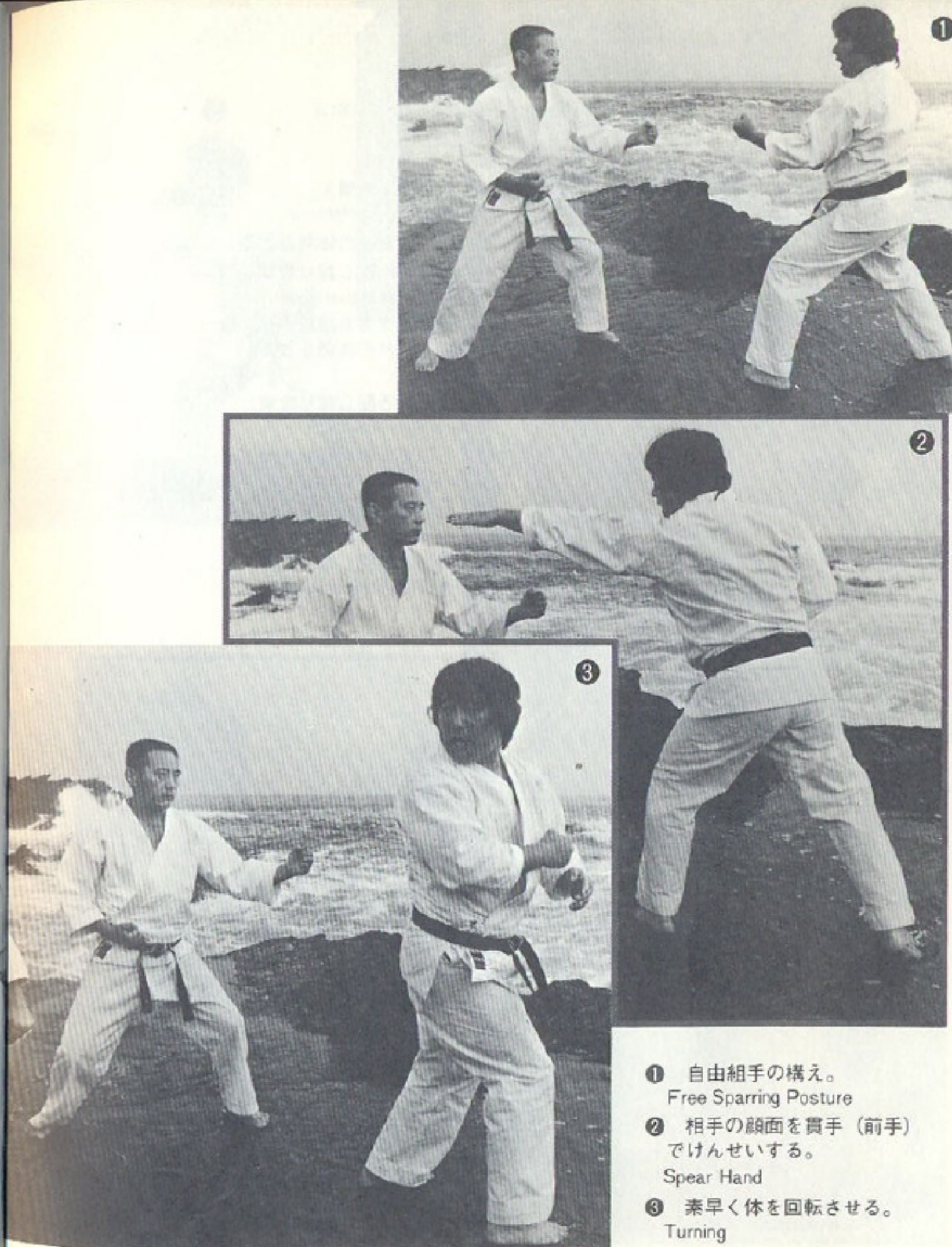
❹ 相手の中段に，後ろ蹴りをきめる。
Back Kick

後ろ回し蹴り Back Spin Kick

これは止めることのむずかしい技であるから，試合向きとはいえないが，実戦においては，これほど有効な技もない。このことは，私の滞米生活15年間の数多くの体験からも確信をもっていえる。

〈貫手・後ろ回し蹴り〉 Spear Hand, Back Spin Kick

❹ その遠心力を利用して，蹴り足の力を抜いて振り上げる準備をする。このとき，両手を開いてバランスをとるようにすると，やりやすい。
Turning

❺ 途中で止めることなく，一気に体を回転させ，かかとが相手のコメカミに当たるように練習する。
Turning

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の顔面を貫手（前手）でけんせいする。
Spear Hand

❸ 素早く体を回転させる。
Turning

〈前回し蹴り・後ろ回し蹴り・前回し蹴り〉
Front Roundhouse Kick, Back Spin Kick, Front Roundhouse Kick

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 前回し蹴りの体勢をとる。

❸ 上段に前回し蹴り攻撃。
Front Roundhouse Kick

❹ そのまま体を回転させ，後ろ回し蹴りの体勢をとる。
Turning

❺ 上段後ろ回し蹴り攻撃。
Back Spin Kick

❻ そのまま体を回転させる。
Turning

❼ 元の姿勢にもどる。
Free Sparring Posture

❽ 再び，前回し蹴り攻撃。
Front Roundhouse Kick

はさみ蹴り　Scissors Kick

これも体を回転させて，その遠心力を利用する技である。防ぐことのむずかしい必殺技である。

左・右と連続して相手をはさむように蹴るが，いずれの場合も，かかとが相手に当たるように練習しなければならない。また，練習する場合は，サンドバッグなどを用いて，実際に蹴りを当てるようにすることが，上達への早道である。

❶　自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷　左背刀で外側から，体を振るようにして相手の顔面をけんせいする。
Reverse Sword Hand

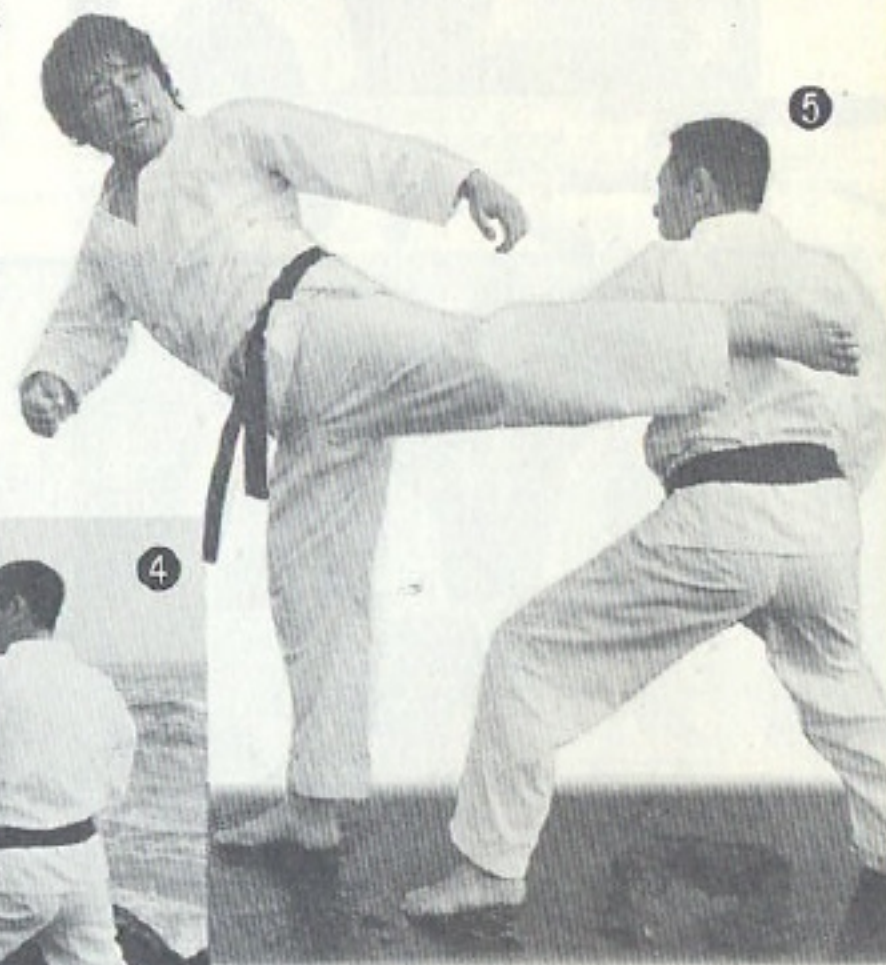
❸　腰を右にひねって，体を振り終え，はさみ蹴りの準備をする。
Turning

❹　左足の力を抜いて，腰を左に回転させながら……
Turning

❺　相手の背に左フック・キック（これは，前足のかかとで引っかけるようにして蹴るもの）。
Hook Kick

❻　再び腰を右に回転させながら……
Turning

❼　右フック・キックを中段にきめる。
Hook Kick

前手突き・逆突き・二段蹴り Jab, Reverse Punch, Double Jump Kick

前手突きで先制攻撃をして相手をつかまえ，逆突きでとどめを刺す。相手の構えを破れなかった場合には，突如高く飛び上がり，相手のペースを乱すように二段蹴りで攻撃する。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 一気に飛び込んで，上段前手突き。
Jab
❸ その場で，上段逆突き。
Reverse Punch
❹ 思い切り相手との間合をつめるように二段蹴り攻撃。
Double Jump Kick
❺ 蹴り終わったあとで，反撃をされてもいいように，体勢をととのえて着地すること。

◉必殺のはさみ蹴り

７人目。組手試合は最高潮に達していた。

相手は，昔軍隊で鳴らしたボクシングのヘビー級のチャンピオンで，その筋肉隆々たる肉体は，ミスターアメリカのコンテストでも上位にくいこんだという素晴しい体型をそなえていた。

この大男だけは，まともに立ち向かっては，ちょっとやそっとでは倒れてくれそうもない。

そこで私は，学生時代には使うことを禁じられていた，はさみ蹴りの大技を用いることにした。

右構えにして，右手でけんせい。そして，相手が右側に動いたところを右足蹴りで顔面を攻撃したのである。

敵は素早く受けの体勢に入って，両手を顔面に上げた。右足蹴りが敵の腕にふれた。その蹴りがはね返って床に着く前に，今度は左の蹴りが相手をはさむようにしてあいている一方の側面に向かって回されていた。

半円を描くようにして，その後ろ回し蹴りは，みごとに敵の顔面をとらえていた。大木が倒れるように，その巨体は，ゆっくりと弧を描き，床に沈んだ。

（『アメリカ人に怪物と呼ばれた男』より）

飛びはさみ蹴り Jumping Scissors Kick

これは，前述のはさみ蹴りを，飛んで行うものである。飛ぶことによって，いっそうのスピードが加わり，相手に決定的なダメージを与えることができる。

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture
❷ 前足で相手に，飛びフック・キックをしかける。
Jumping Hook Kick
❸ すぐさま体を反転させて後ろ回し蹴りを放つ。
Back Spin Kick

第4章

組手の応用・投げ技

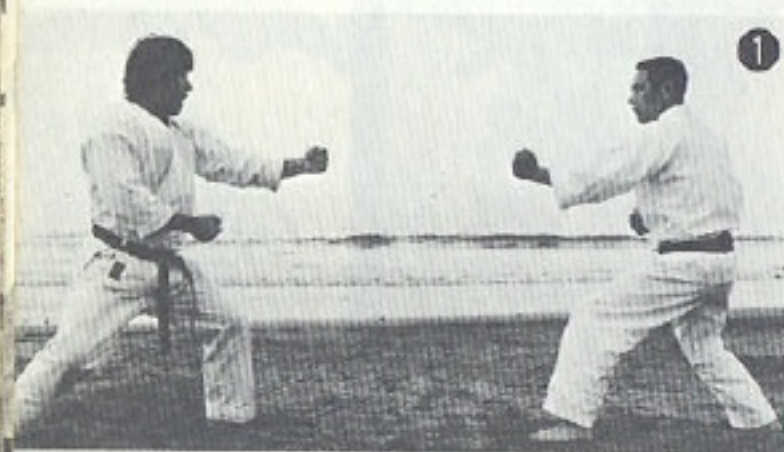
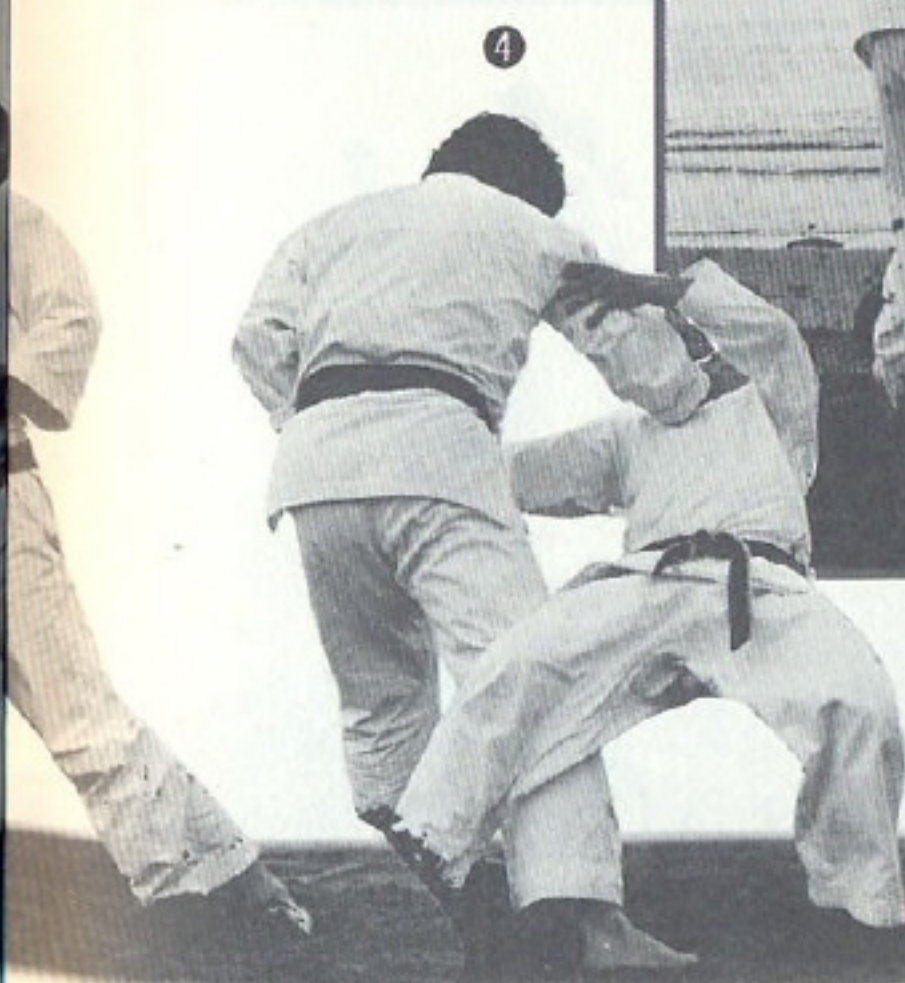
空手には，突く・蹴る・打つのほかに，投げ技がある。空手の投げ技の特徴は，相手をただ投げるのではなく，その直前・直後あるいは投げ技をかけている間に，なんらかの形できめ手を入れるところにある。
投げ技によって，防御・攻撃の幅は一段と広がる。

● *Throwing Techniques against Front Punch*

対追い突きの投げ技

たとえば追い突きのように，相手が前進してくる場合に投げ技を使うときは，相手の攻撃線の内側または外側，場合によっては下に沈み込むなど，相手の動きに合わせて，投げのための体移動を行うことが必要である。

この点に注意して練習することがポイントである。

底掌攻撃からの投げ技 Palm Attack and Throwing

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

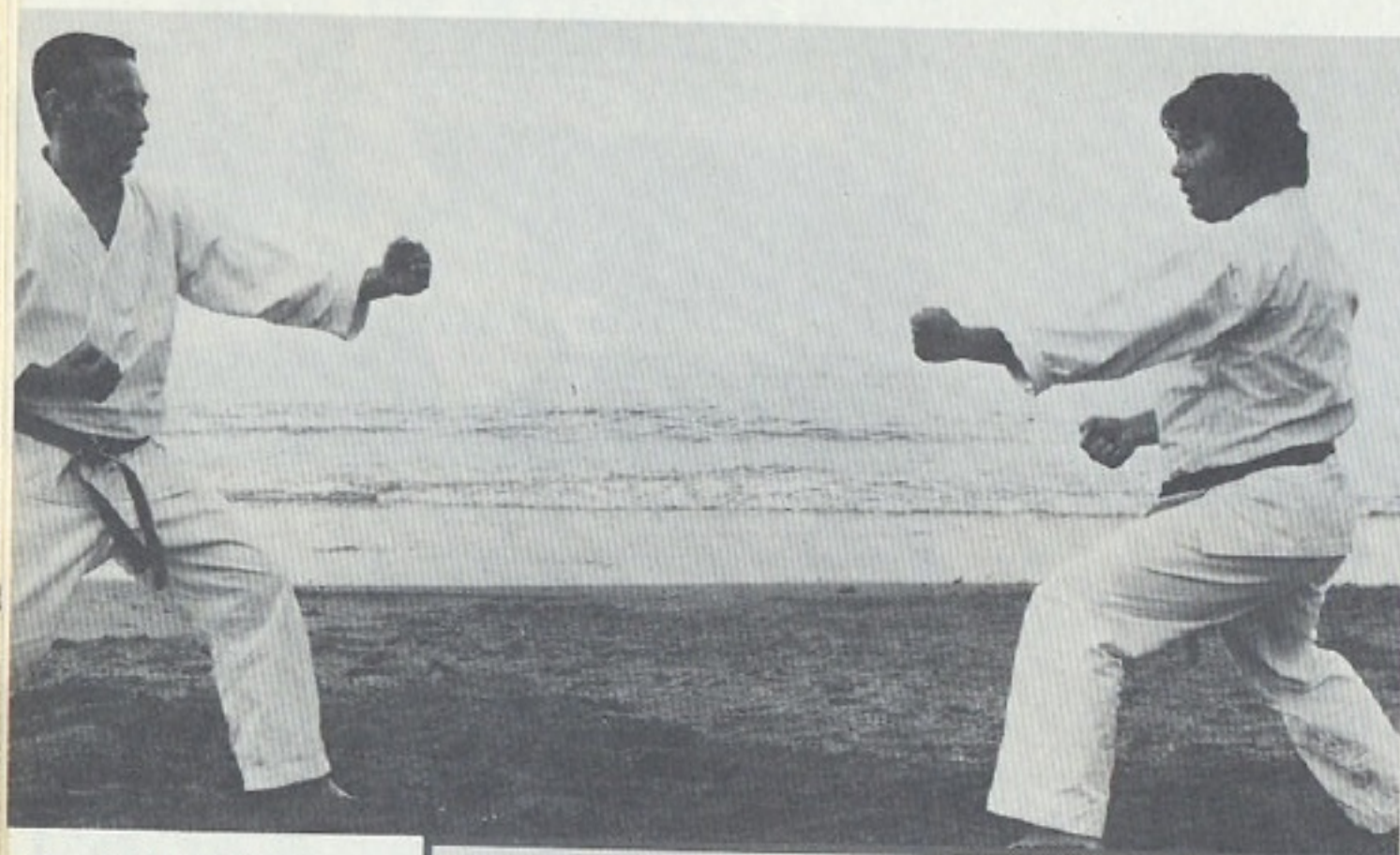
❷ 相手の上段追い突き攻撃を，内側に回り込んで，手刀受けでさばく。
Sword Hand Block

❸ 受けた手で相手の腕を引き寄せ，同時にアゴを底掌攻撃。
Palm Attack

❹ そのまま相手の前足を払いながら……
Sweeping

❺ 投げ倒す。
Throwing Down

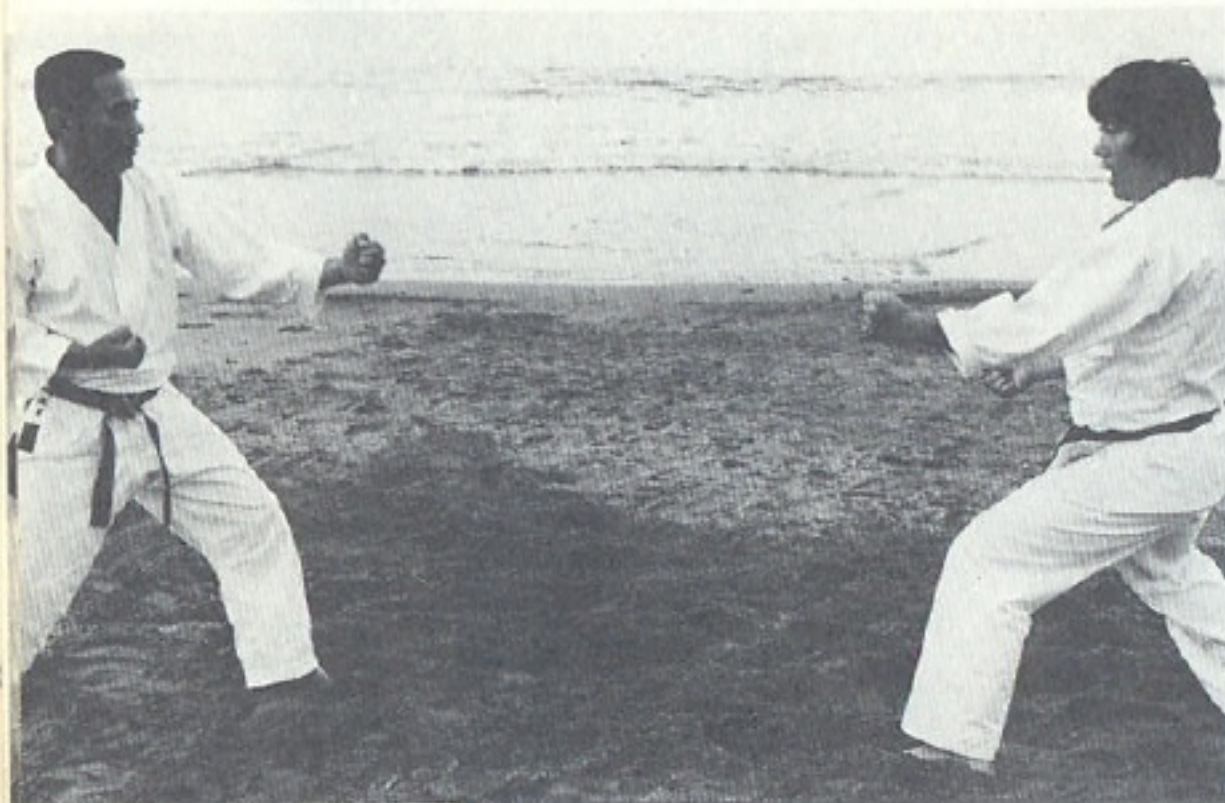
❻ きめ手を入れる。
Decisive Blow

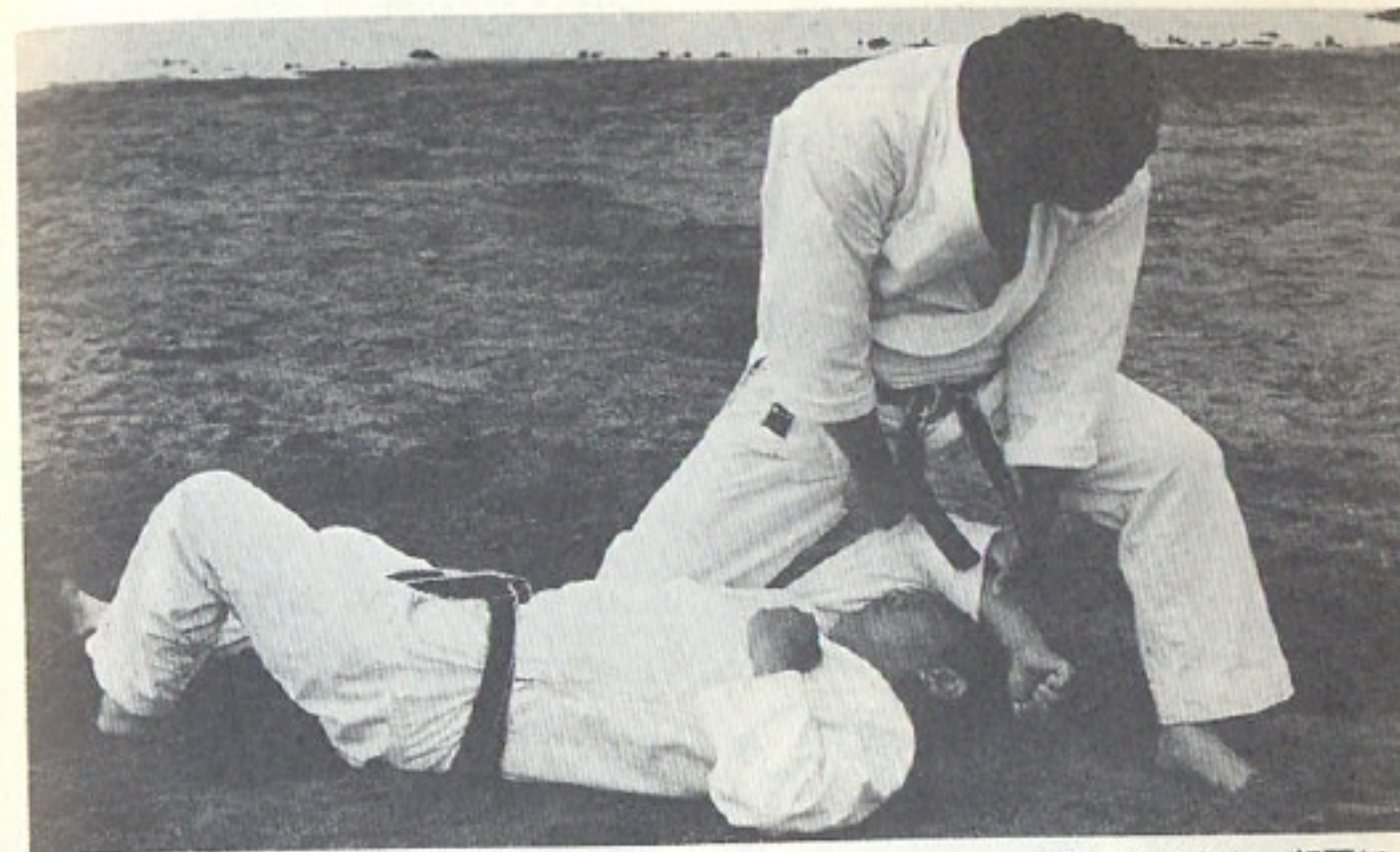
ヒザを攻撃してからの投げ技 Punch to the Knee and Throwing

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の上段追い突き攻撃を，腰を落としてさばくと同時に，相手のヒザへ突きを入れる。
Punch to the Knee

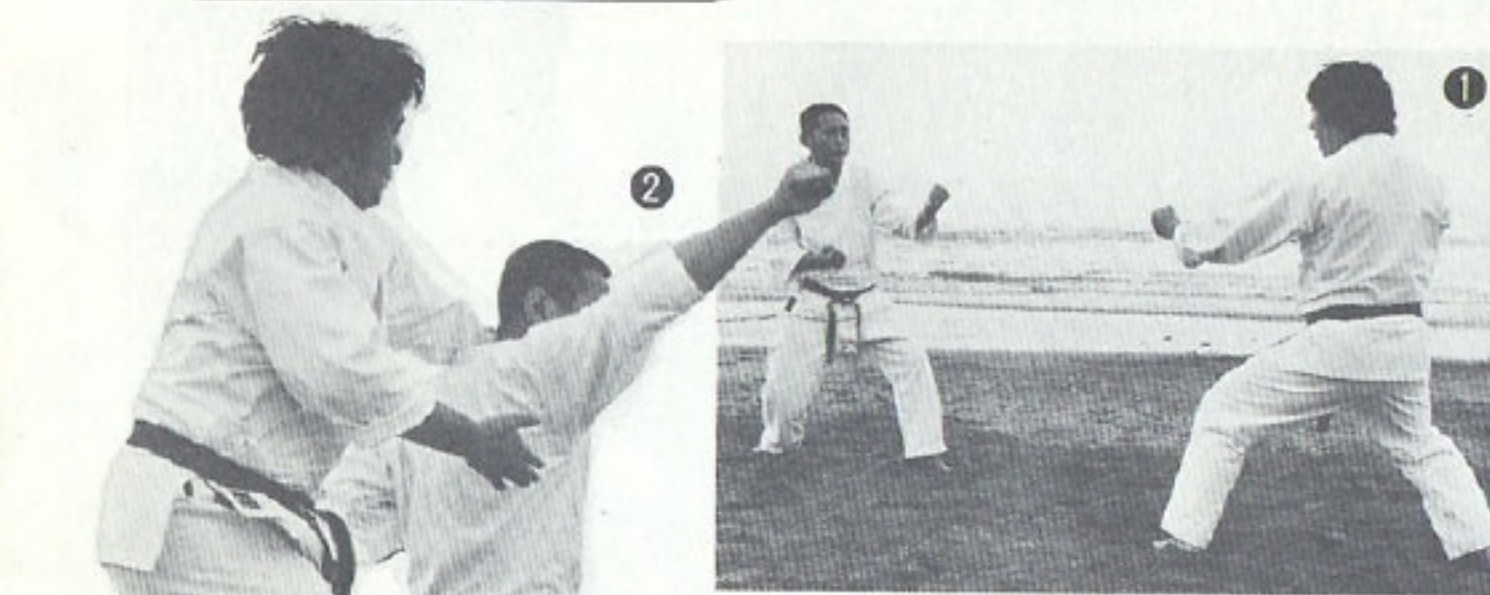
❹ すぐさま，顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

❸ そのままの体勢から相手のかかとをすくい上げて投げる。
Scooping Heel Throw

突き手をつかんでの投げ技 Catching the Punch and Throwing

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring
Posture

❷ 相手の突きを，両手ではさむようにしてにぎり，流し受ける。
Catching the
Punch

❹ すぐさま，顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

❸ そのまま，相手の手の逆をとるようにしながら，前足を足払いする。
Sweeping

相手を巻き込んでの投げ技　Encircling the Neck and Throwing

① 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

② 外側に回り込んで相手の突きをさばくと同時に，相手の首に腕を巻きつける。
Encircling the Neck

③ そのまま，相手を引き倒す。
Pulling Down

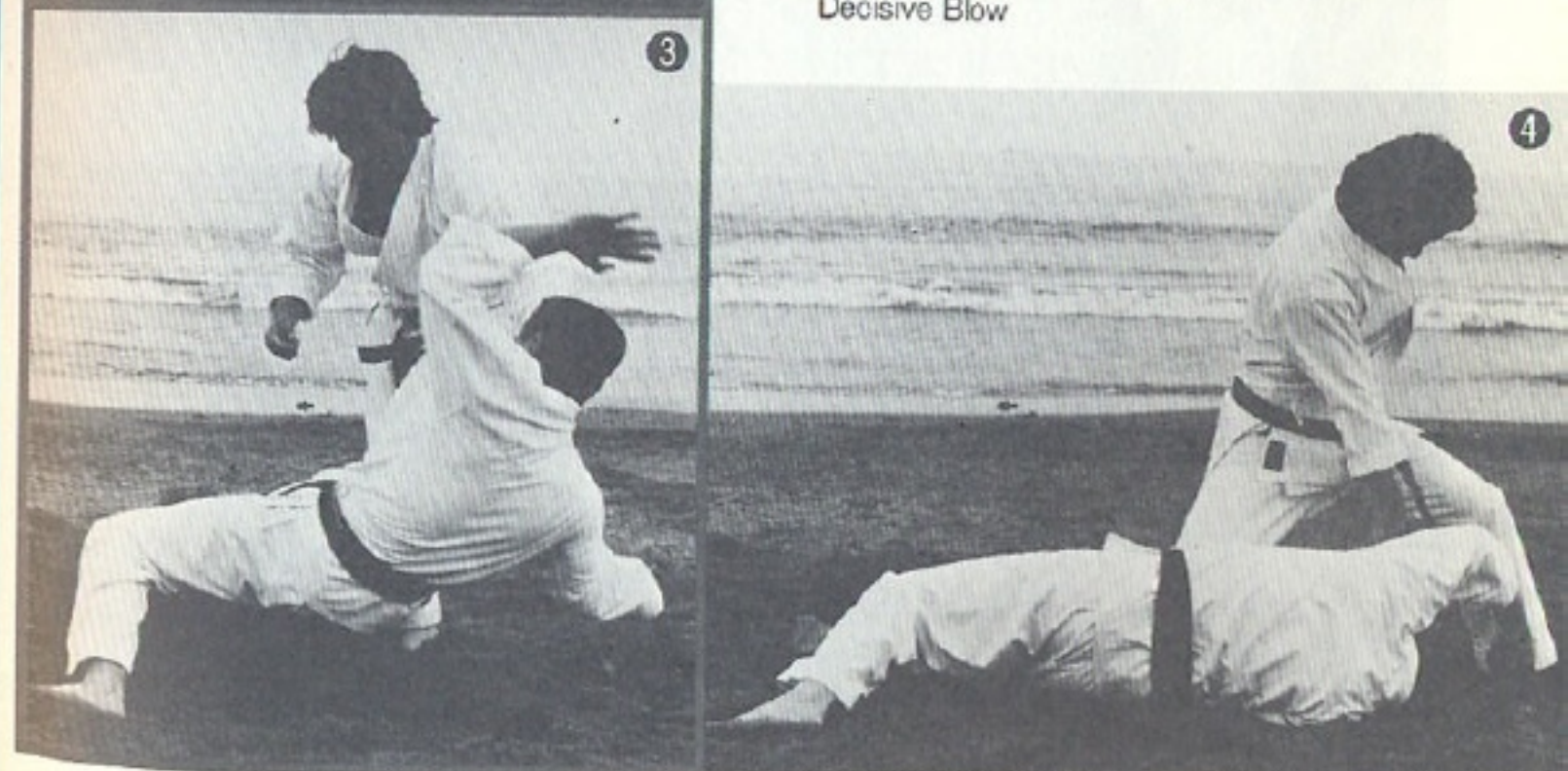
④ 顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

エリ首をつかんでの投げ技　Collaring the Opponent and Throwing

① 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

② 相手が出てくるところを，体を寄せて，内側からエリ首をつかむ。
Collaring the Opponent

③ エリ首をつかんだまま手前に引き，同時に外側から足払い。
Sweeping

④ 倒れたところを，顔面にきめ手。
Decisive Blow

● *Throwing Techniques against Kicks*

対蹴りの投げ技

相手の蹴りをさばいて，投げを打つことは，一般にむずかしいように思われている。しかし，蹴りは必ず片方の足で立って行うものであるから，突きにくらべて非常に不安定な要素をふくんでいる。

したがって，そこを狙って投げの糸口を見つけるようにすれば，意外に簡単に相手を投げることができる。

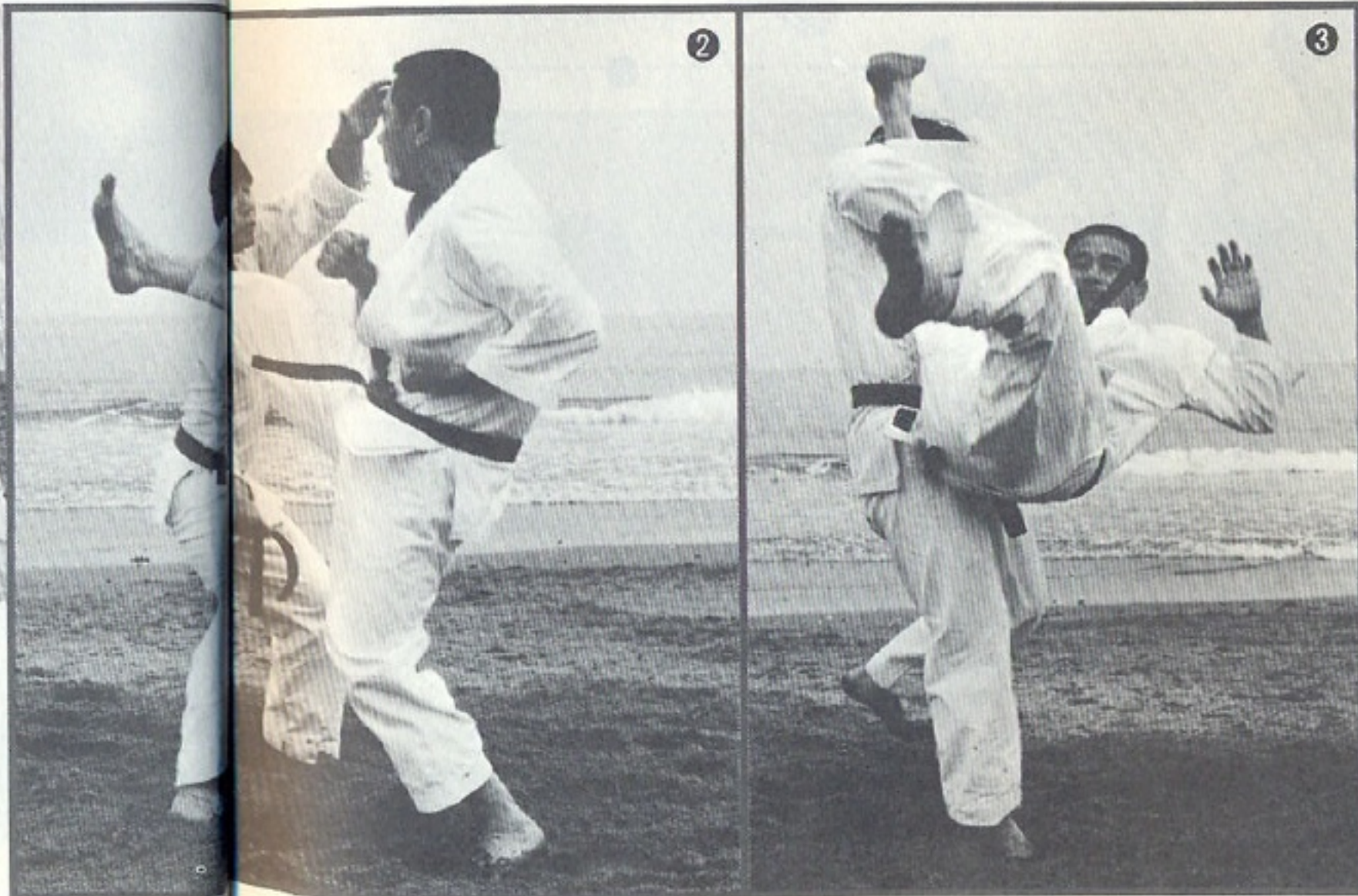
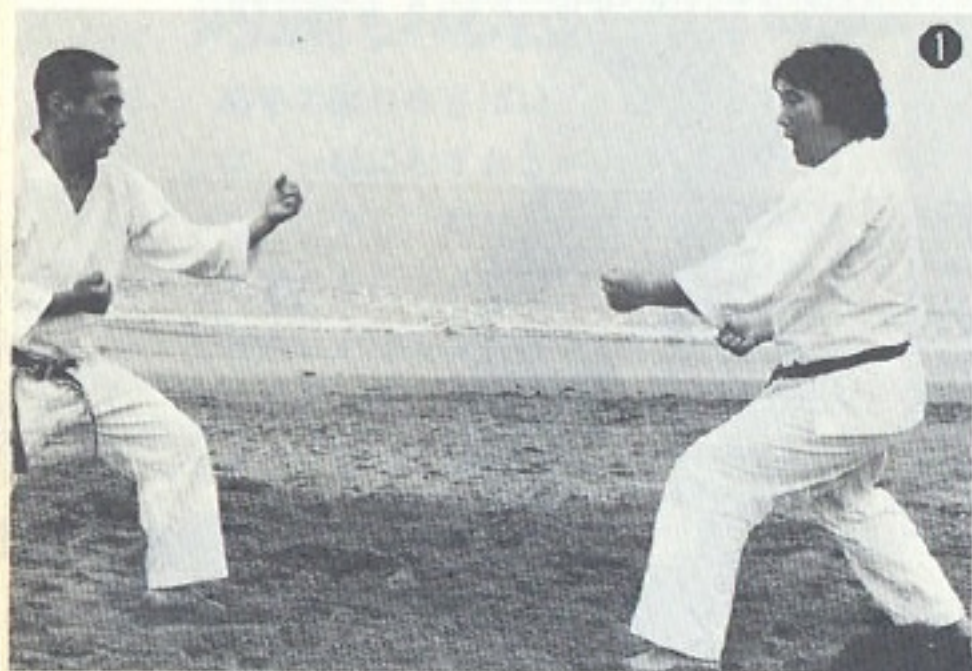
前蹴りをすくっての投げ技 Scooping the Front Kick and Throwing

❶ 自由組手の構え。 Free Sparring Posture

❷ 相手の前蹴りを，体を外側にさばいて，すくい受ける。
Scooping the Front Kick

❸ そのまま相手を持ち上げて，地面にたたきつける。
Lifting and Throwing Down

❹ さらに，倒れたところへ，顔面にきめ手を入れる。
Dicisive Blow

蹴り足の逆をとっての投げ技 Twisting the Front Kick and Throwing

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の前蹴りをすくい受ける。
Scooping the Front Kick

❸ そのまま体を内側に回して相手のヒザに底掌攻撃。
Palm Attack

❹ 相手をひねり倒す。
Twisting Down

❺ 顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

◉プロボクサーとの対決

ヘビー級だけあって，上背も身体も私よりも上である。しかも現役のボクサーだけあって，いままでの相手とはスピードもパワーも比較にならない。

一発くらったらおだぶつである。私は十分に間合をとって，飛び蹴りで勝負に出た。敵は思ってもみなかった上からの攻撃にめんくらったのか，中段をひらいて後方へさがった。

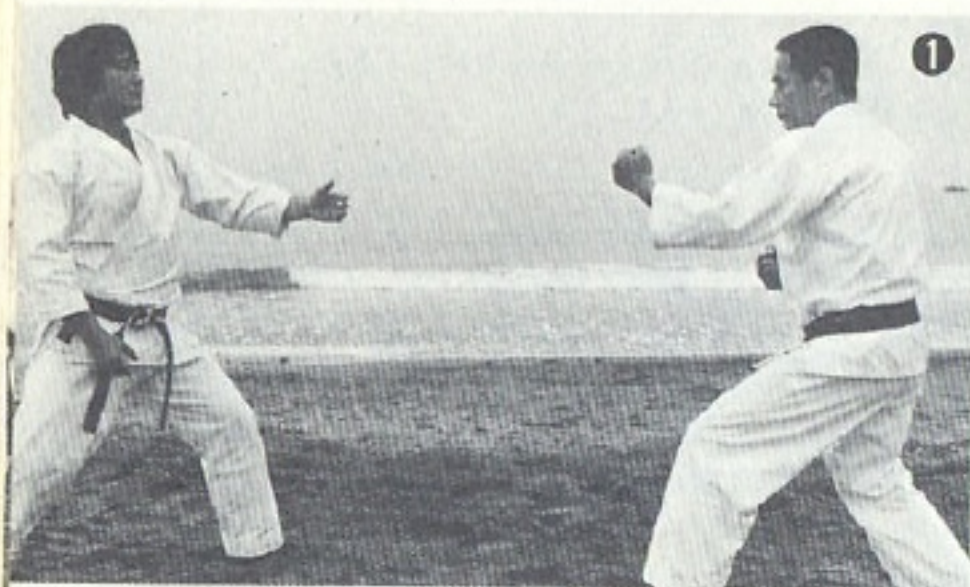
すかさず中段を蹴ると，腹に当たり少し相手がよろけた。たたみかけるようにして後ろ回し蹴りを顔面に放った。両手でガチッとそれを受けた相手は，その瞬間，すかさず私の顔面をねらって横からパンチを振り回してきた。すごい勢いである。

私は，とっさにもぐって腰にだきつき，そのまま払いつり込み腰で投げを打った。投げがみごとに決まった。

さらに，立ち上がりざま膝で敵の脇腹をしたたかに打った。“ウッ”と声がもれ，そのまま相手は苦しみ出した。

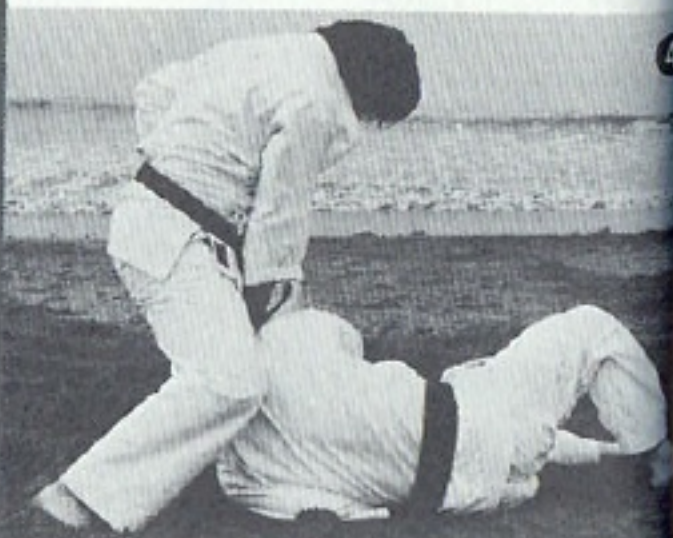
私は素早く相手の腕をかかえて，活を入れていた。脇を苦しそうに押さえながら，それでも彼は，“君の空手は本物だ”と，さっぱりとして握手を求めてきた。

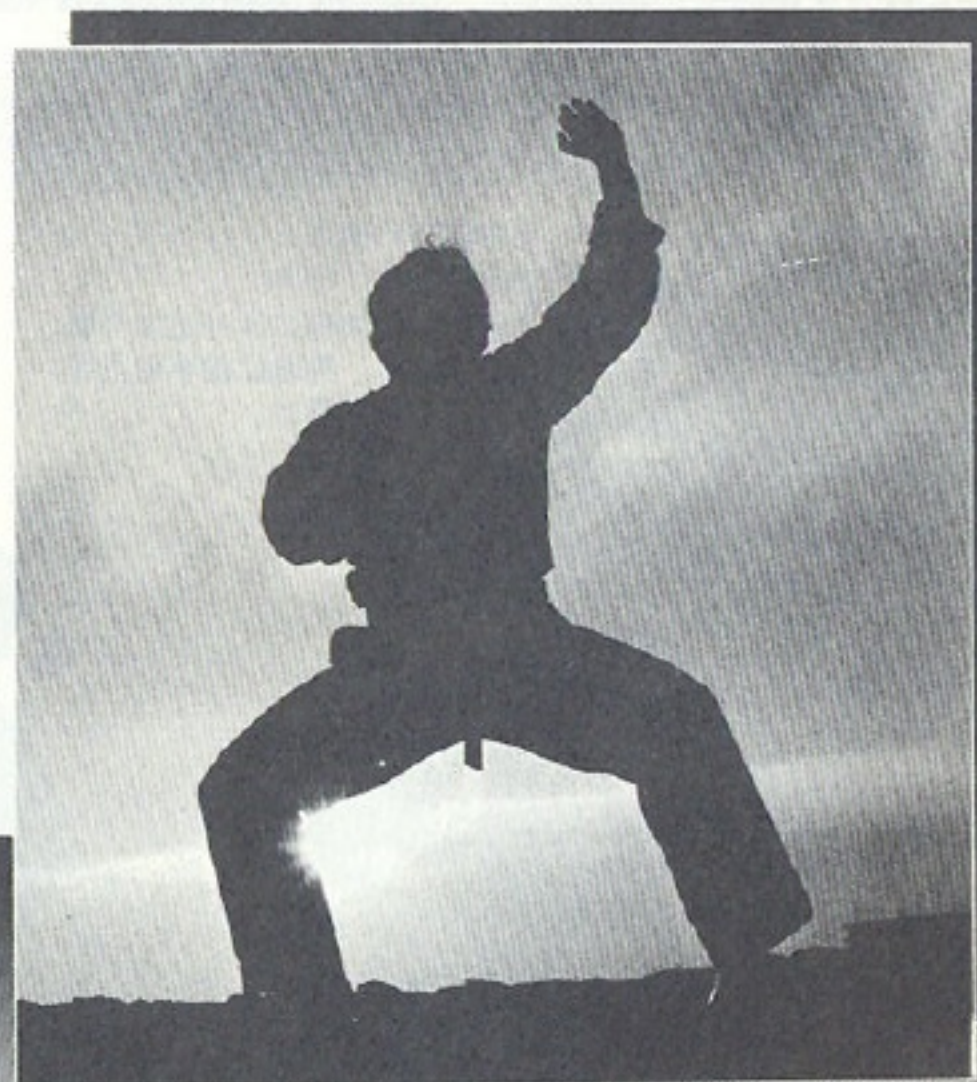
（『アメリカ人に怪物と呼ばれた男』より）

横蹴りをすくっての投げ技 Scooping the Side Kick and Throwing

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 体を外側にさばいて，横蹴りをすくい受ける。
Scooping the Side Kick

❸ そのまま相手のエリ首をつかんで，相手の立ち足に足払いをかけて投げる。
Sweeping the Leg

❹ 顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

第5章

攻防 15の型

攻防の型とは，基本組手の技を5つずつまとめて，組手型としたものである。

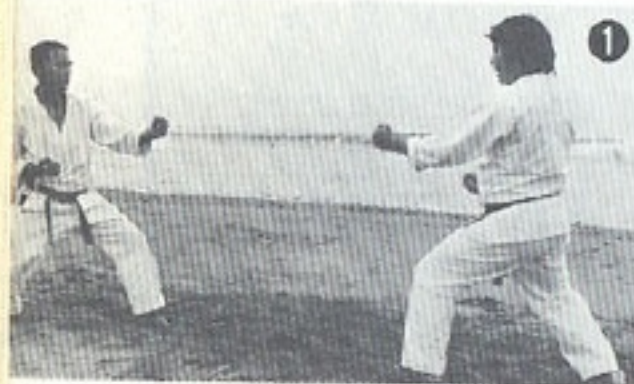
攻防の型は，体さばき，タイミング，スピード，パワー，正しい姿勢などをつかむのに役立つ。無意識のうちに攻防の技が行えるように，練習に励むこと。

● *Kōbō-Shodan*

攻防初段

攻防初段は，騎馬立ちとエンピの技を中心に構成されている。動きの中に，騎馬立ちを数多くとり入れることによって体さばき，安定した姿勢を学ぼうとするものである。とくに騎馬立ちは，立ち方の基本ともいわれるものであるから，攻防の型で，動きの素早い生きた騎馬立ちができるように練習を重ねることだ。

騎馬立ち・双手受けの型

Horse-riding Stance and Double Hand Block Form

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 1歩相手の内側に入り込んで騎馬立ちとなり，同時に相手の上段追い突きを双手受け。
Double Hand Block

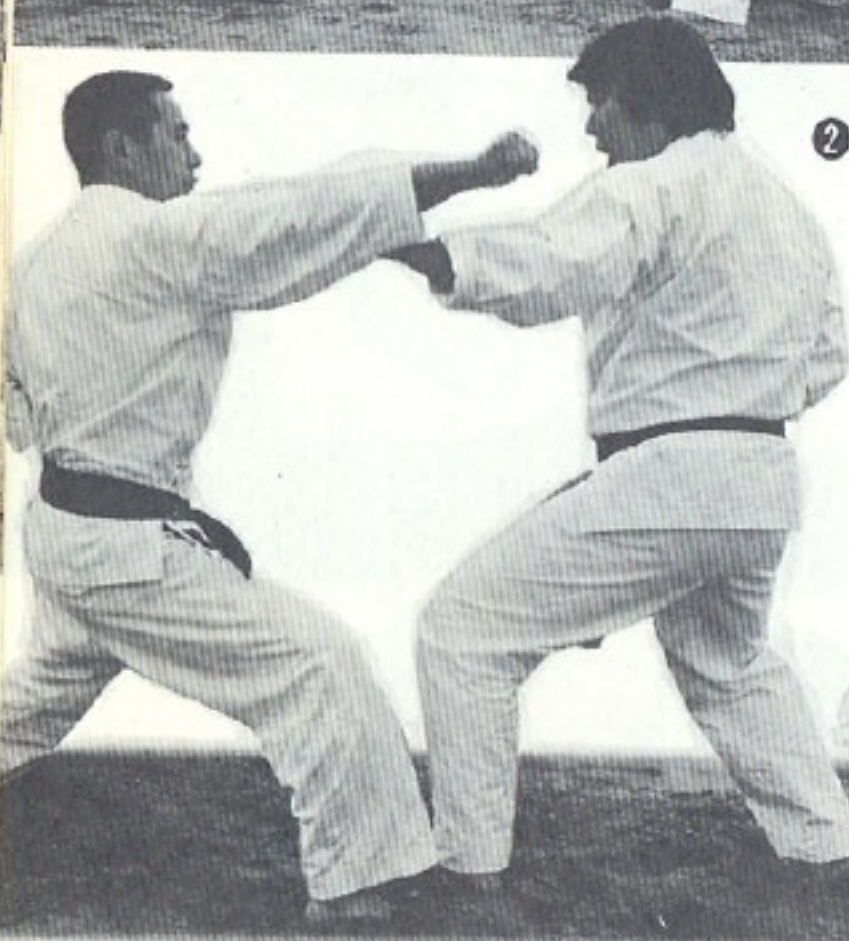
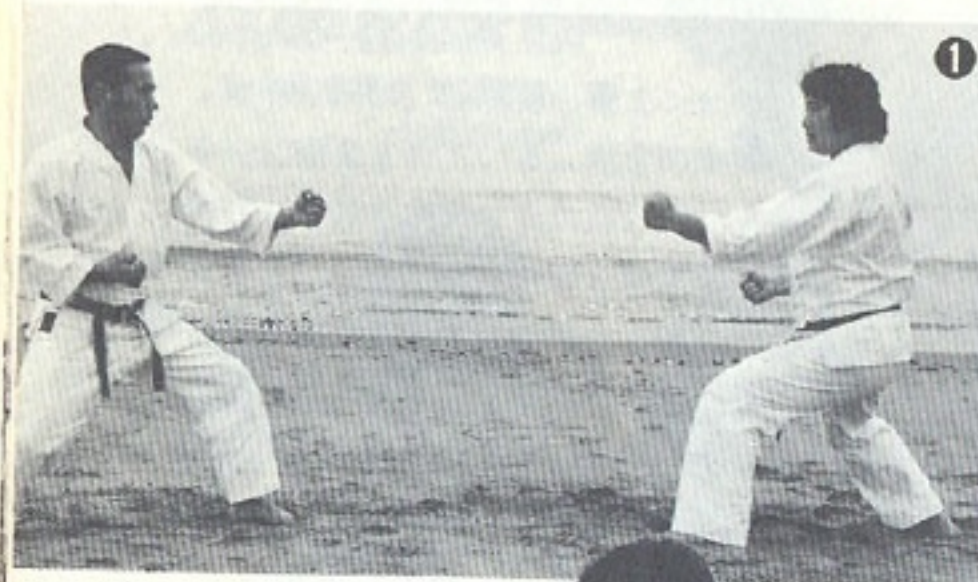
❸ 裏拳で顔面攻撃。
Back Fist

❹ つづいて，腕をつかんで手前に引きながら手刀打ち。
Sword Hand Attack

❺ さらに，アゴを底掌で打ち，引き倒す。
Palm Attack and Pulling Down

❻ 顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

騎馬立ち・エンピの型

Horse-riding Stance and Elbow Attack Form

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の突きを，手刀で流し受ける。
Sword Hand Block

❸ 相手の腕をつかみ，1歩踏み込んで，エンピをアゴにきめる。
Elbow Attack

❹ 体を落としつつ，横エンピを脇腹に放つ。
Elbow Attack

❺ 立ち上がりざま，手刀を首すじに打ち込み，
Sword Hand Attack

❻ 底掌でアゴをかき上げ，同時に足を払って投げる。
Leg Sweep

❼ すかさず，顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

❶

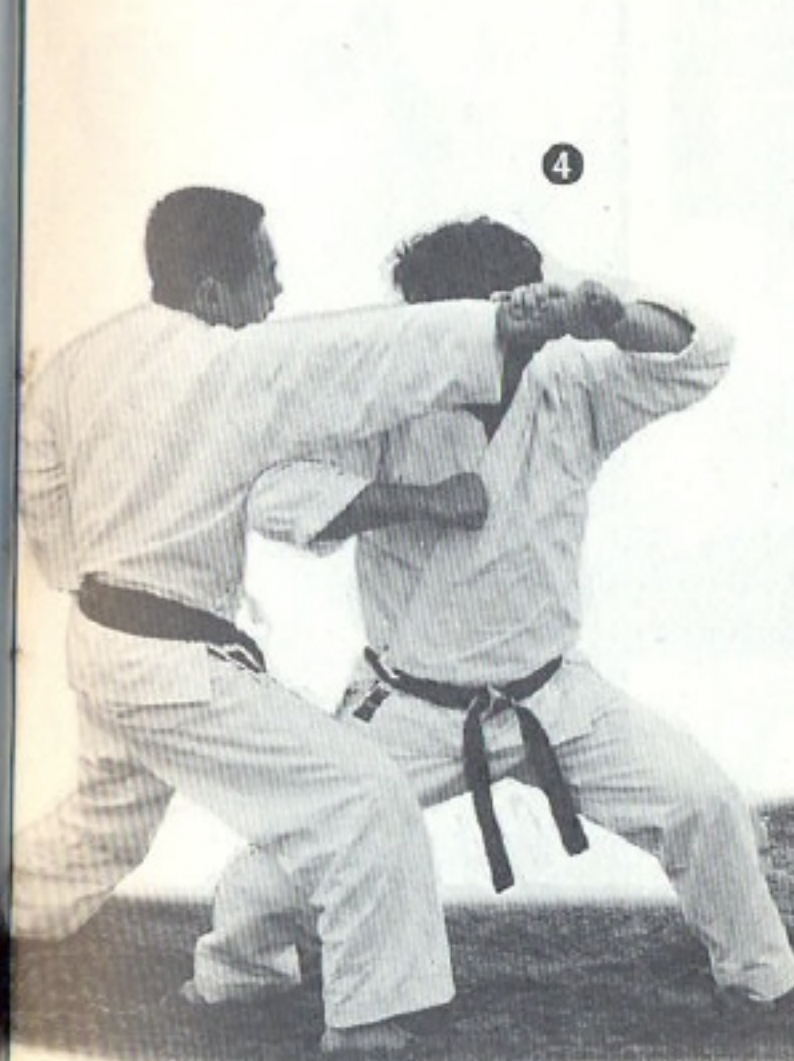
❷

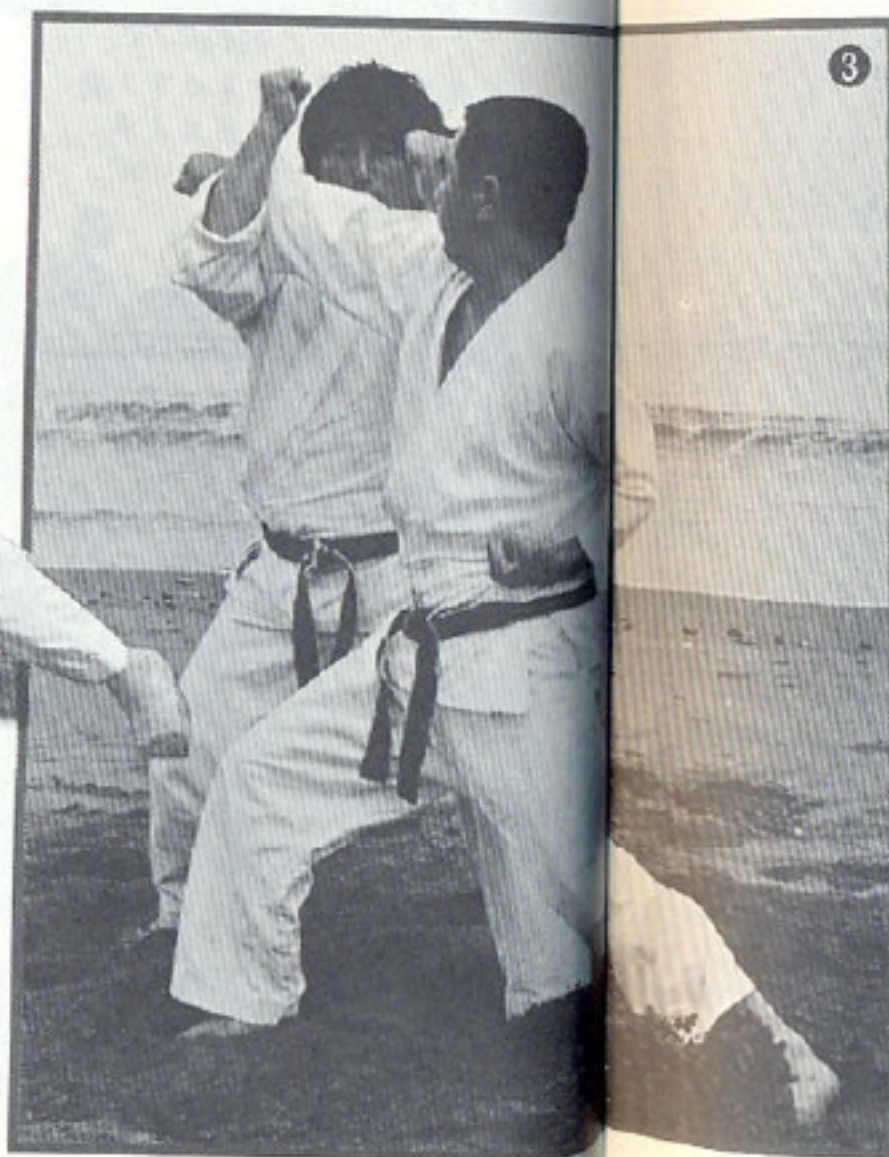
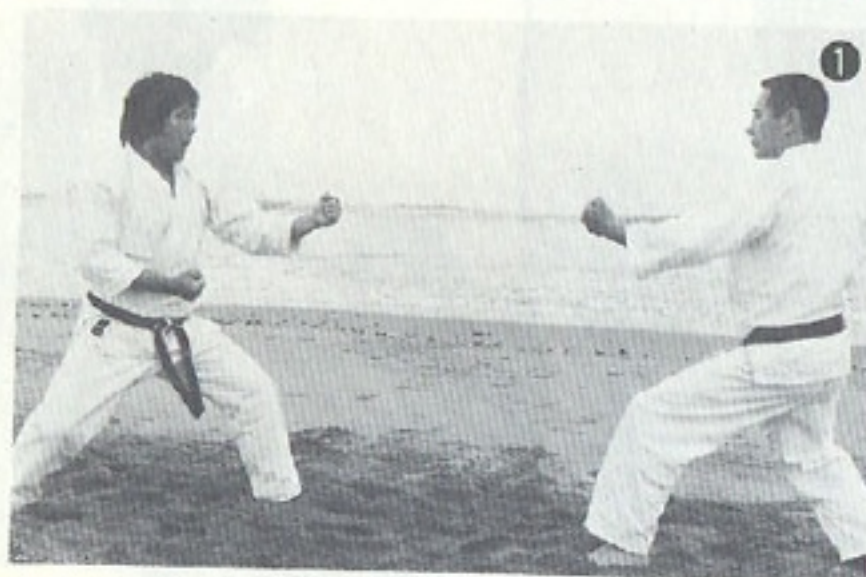
❸

❼

❻

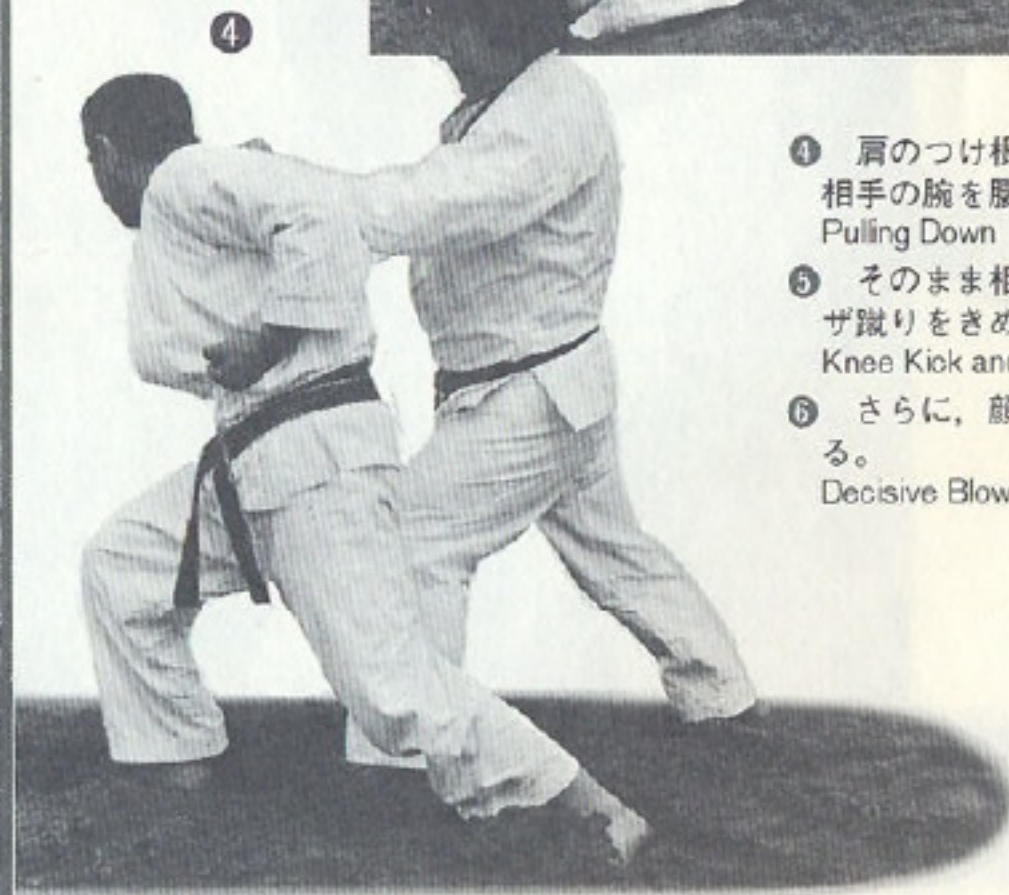
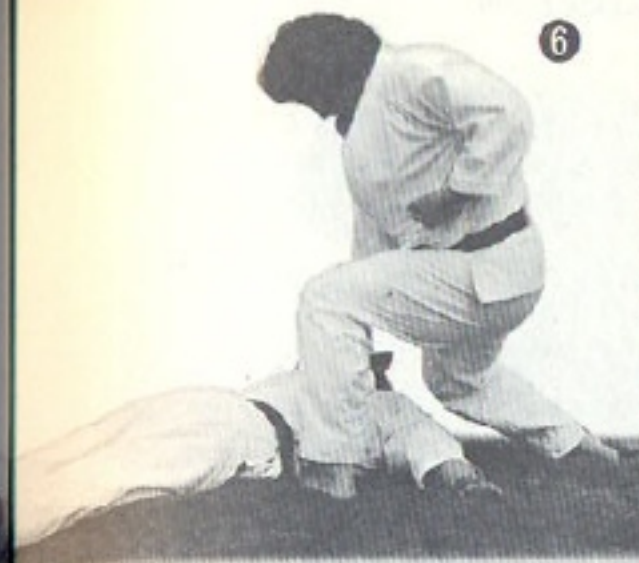
❹

❺

騎馬立ち・はさみ受けの型

Horse-riding Stance and Scissors Block Form

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の突きを外側にさばきながら，騎馬立ちとなり，
Shifting to the Outside

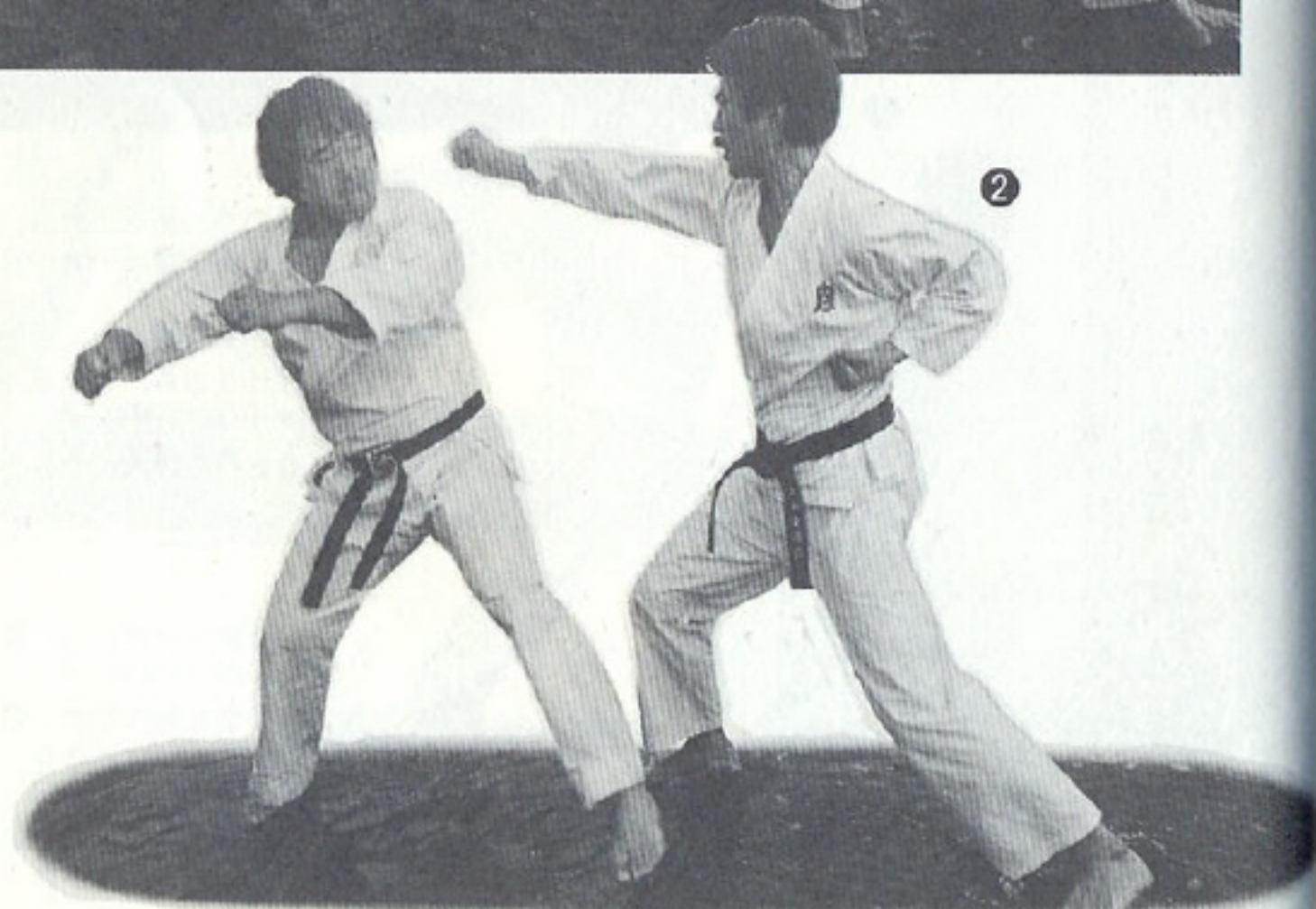
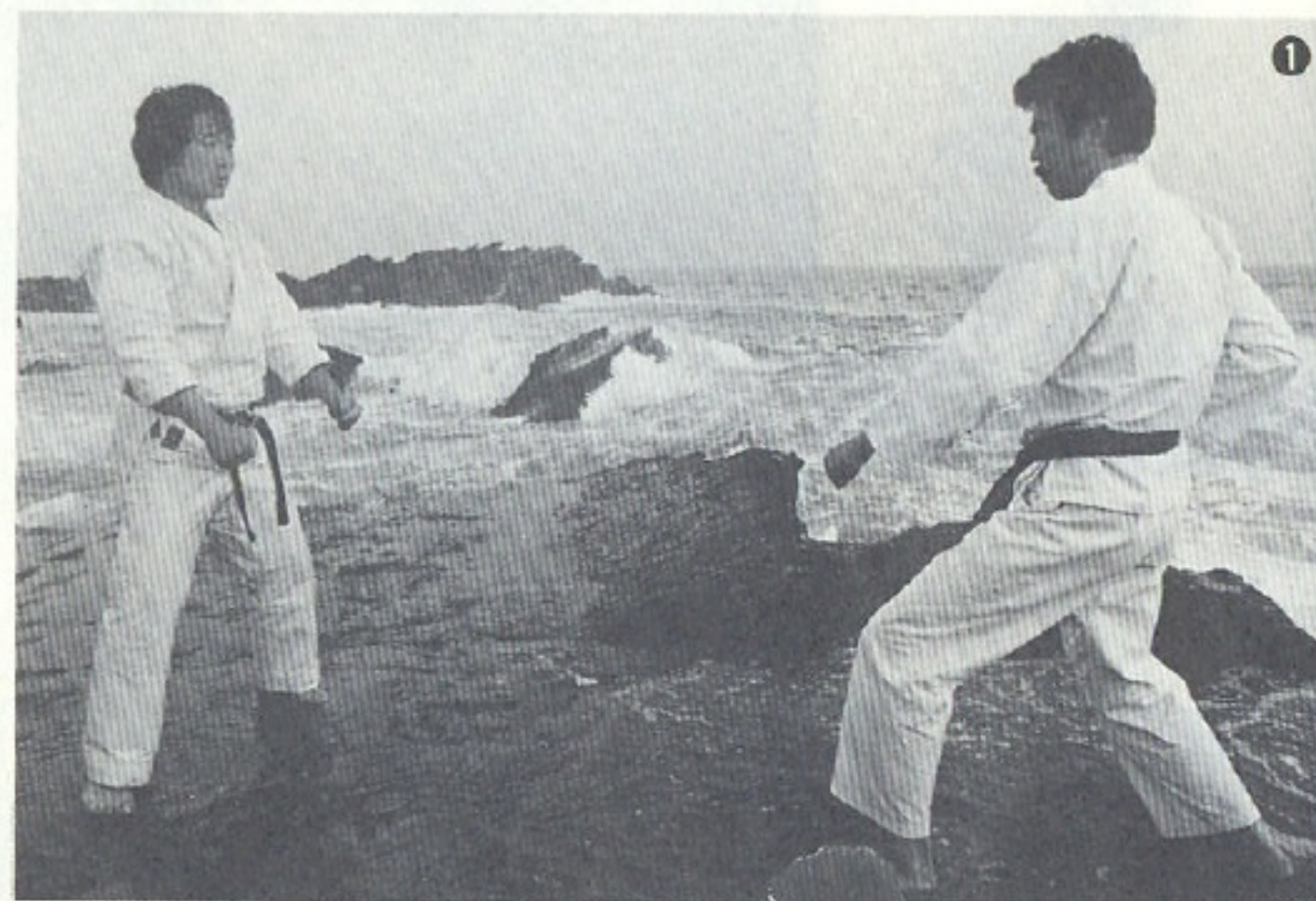
❸ 相手の突き手を両手ではさみ，ヒジをきめる。
Scissor Block

❹と❺の途中(裏から見たところ)

❹ 肩のつけ根をつかみ，同時に相手の腕を腰に引きつける。
Pulling Down

❺ そのまま相手を引き倒し，ヒザ蹴りをきめ，ヒジを打つ。
Knee Kick and Punch

❻ さらに，顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

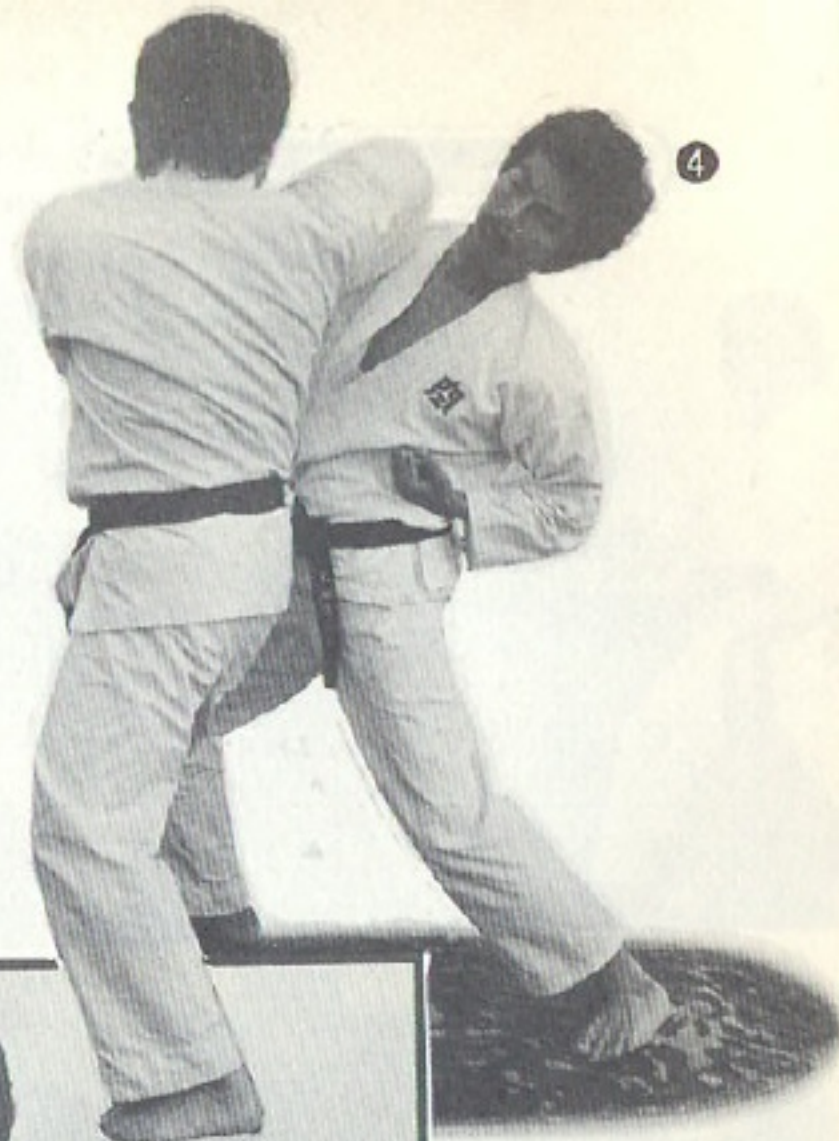
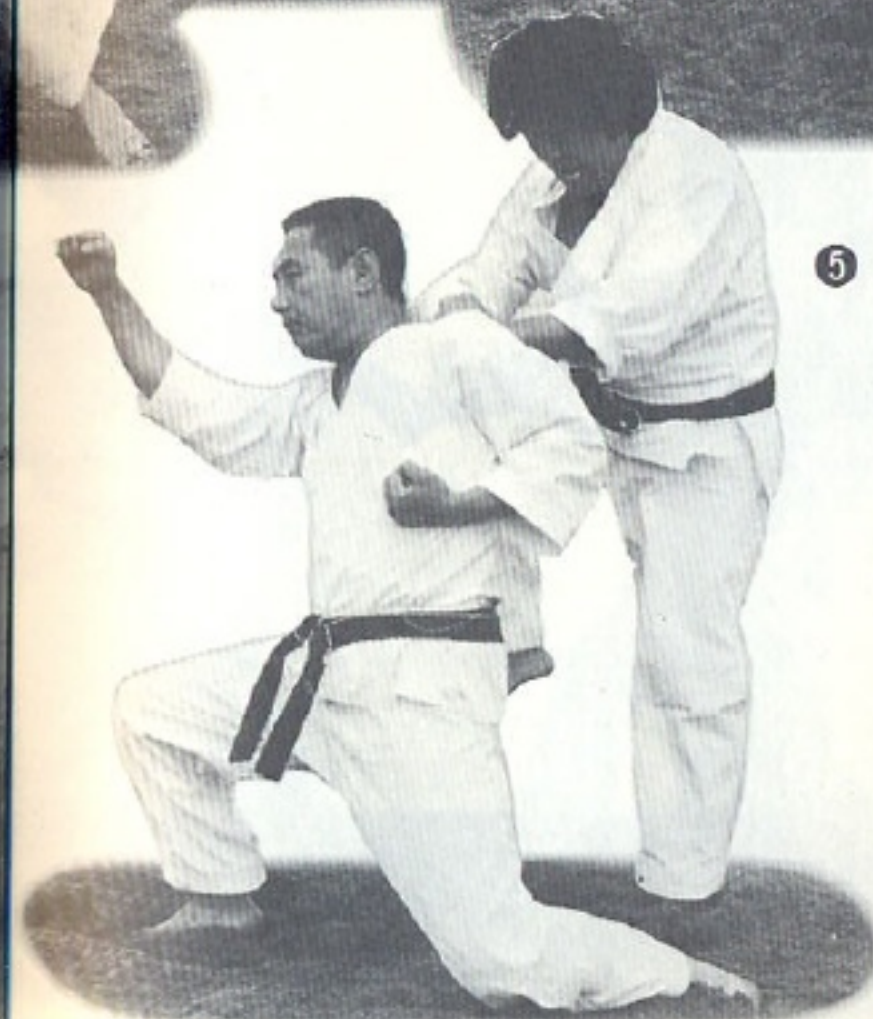
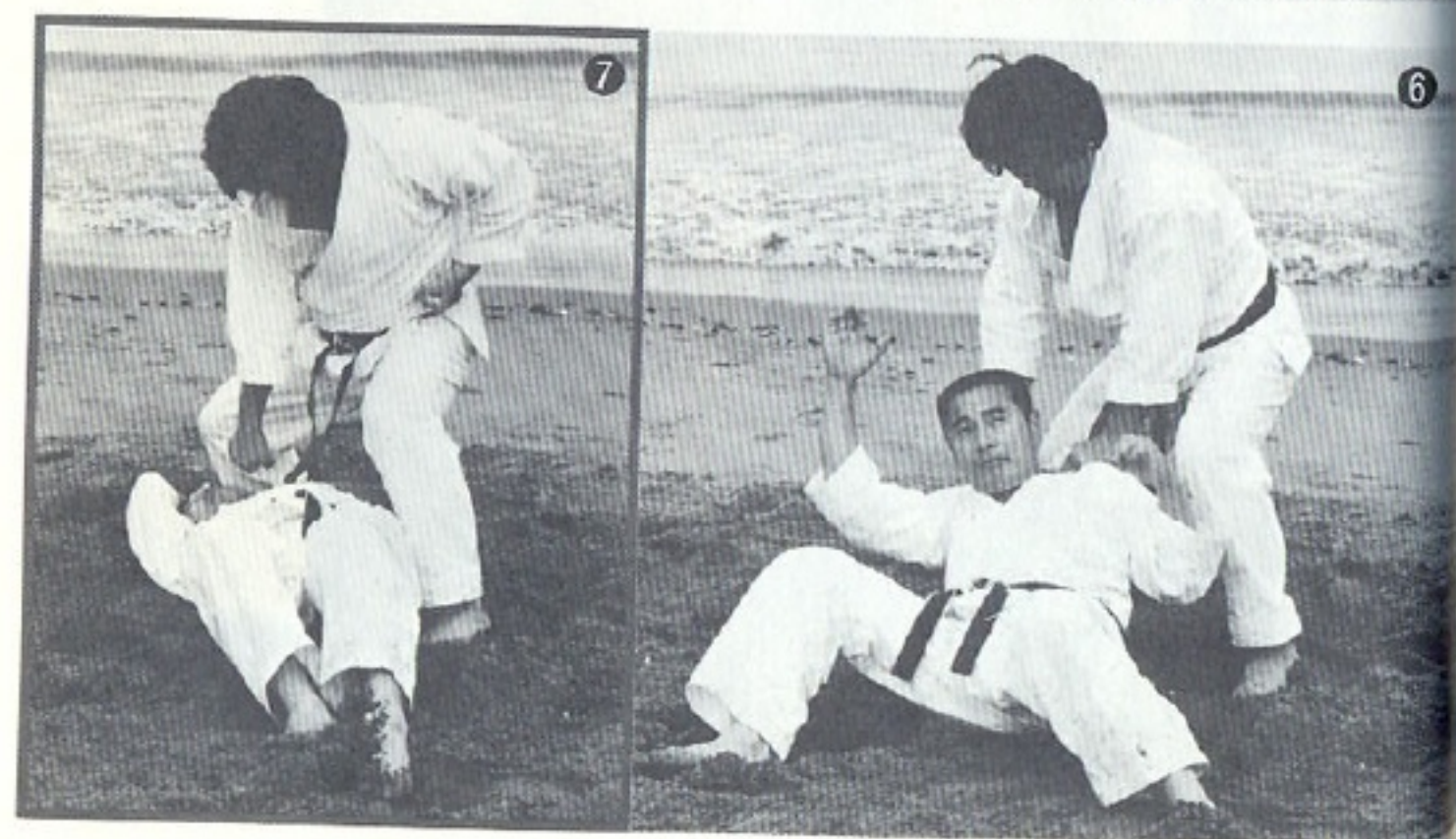
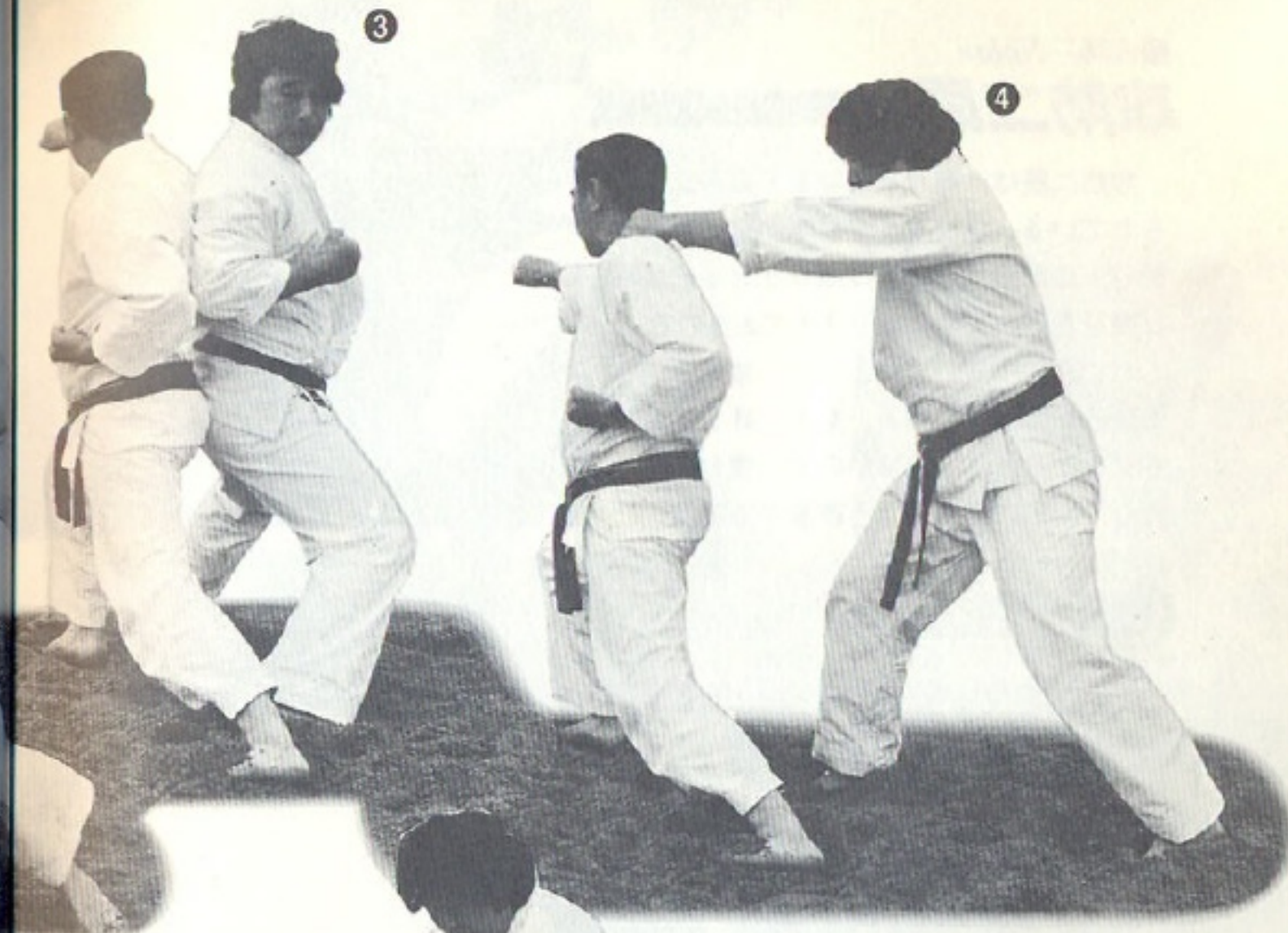
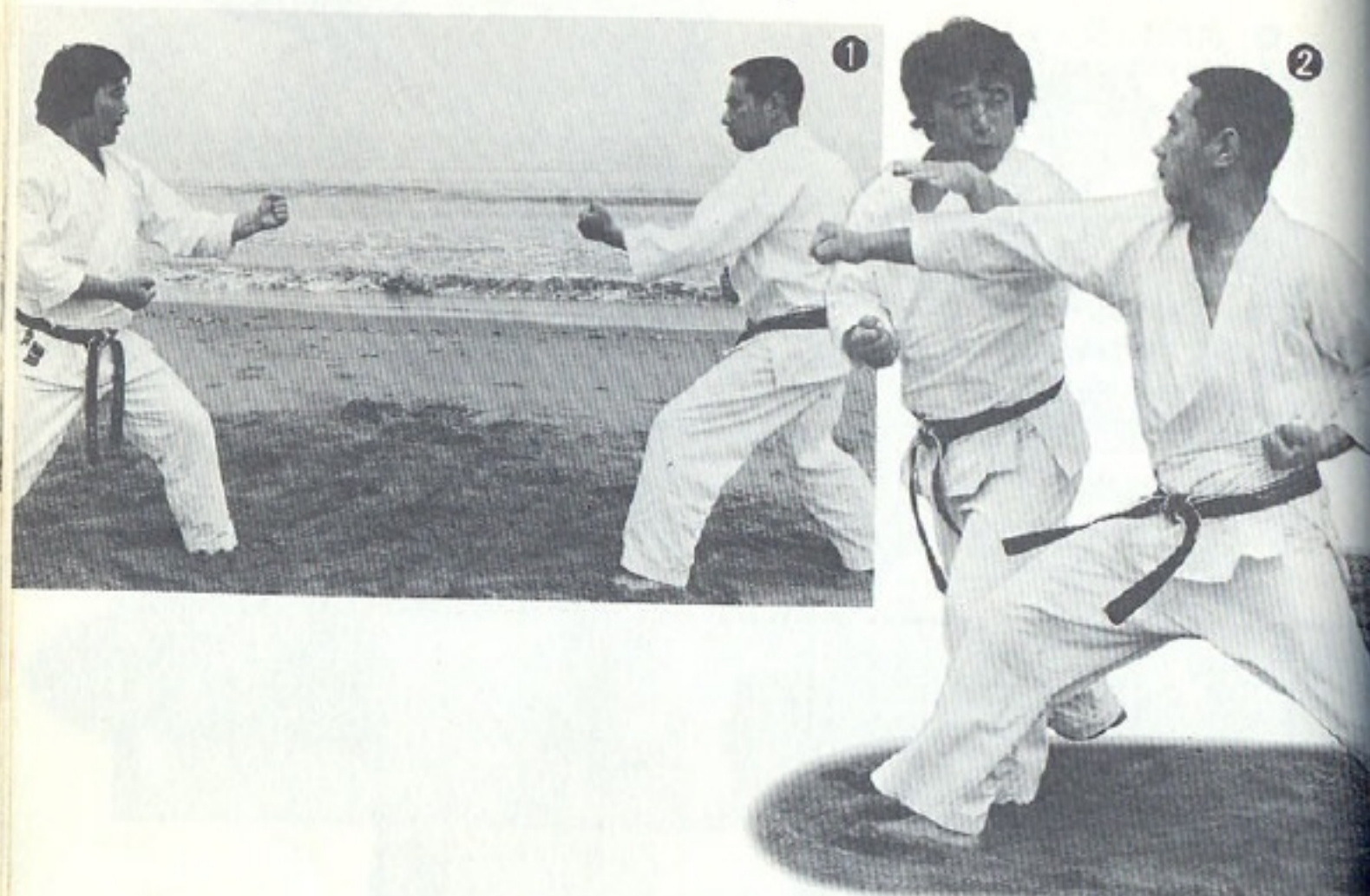
騎馬立ち・後ろエンピの型

Horse-riding Stance and Back Elbow Attack Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 1歩相手の内側に踏み込んで，騎馬立ちをとりつつ，後ろエンピの体勢。
Stepping-in with a Horse-riding Stance

❸ 左後ろエンピ。右のコブシをそろえて威力を増す。
Left Back Elbow Attack

❹ 体を逆にひねりながら，右後ろエンピを顔面にきめる。
Right Back Elbow Attack

Horse-riding Stance and Spinning Elbow Attack Form

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 相手の突きを流し受ける。
Internal Block

❸ 体を右に半回転しながら踏み込んで，後ろエンピ。
Stepping-in with a Spinning Elbow Attack

❹ さらに半回転して，相手の両肩をつかむ。
Holding Shoulders

❺ 背中をヒザ蹴りで攻撃する。
Knee Kick

❻ そのまま引き倒す。
Pulling Down

❼ すぐさま，顔面にきめ手。
Decisive Blow

● *Kōbō-Nidan*

攻防二段

攻防二段は，蹴りを主にして組み立てられている。フック・キック，後ろ回し蹴り，二段蹴り，はさみ蹴りなど，高度な蹴りをふんだんにとり入れてあるので，これに熟練することによって，攻撃の幅もひろがるはずである。なお，体を回転させながら行う技が多いので，慣れてきたら，一気に行えるよう練習すること。

後ろ蹴りの型　Back Kick Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の突きを右足で払い落とす。
Block with Crescent Kick

❸ 左回りに回って，後ろ蹴りの体勢をとる。
Turning

❹ 左後ろ蹴りを中段に放つ。
Back Kick

❺ 蹴り足をおろして，1歩踏み込みながら，
Stepping-in

❻ 右上段追い突き攻撃。
Front Punch

フック・キックの型 Hook Kick Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture
❷ 右足で相手の突きを払い落とす。
Block with Crescent Kick
❸ 右足を逆に回して，上段にフック・キックを放つ。
Hook Kick
❹ そのまま足を下にもどして，
Return Leg to Position
❺ 上段回し蹴りの体勢をとる。
Tuck for Roundhouse Kick
❻ 右上段回し蹴り攻撃。
Roundhouse Kick
❼ 右追い突きできめる。
Front Punch

車輪の型 Spin Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の突きを，右足で払い落とす。
Block with Crescent Kick

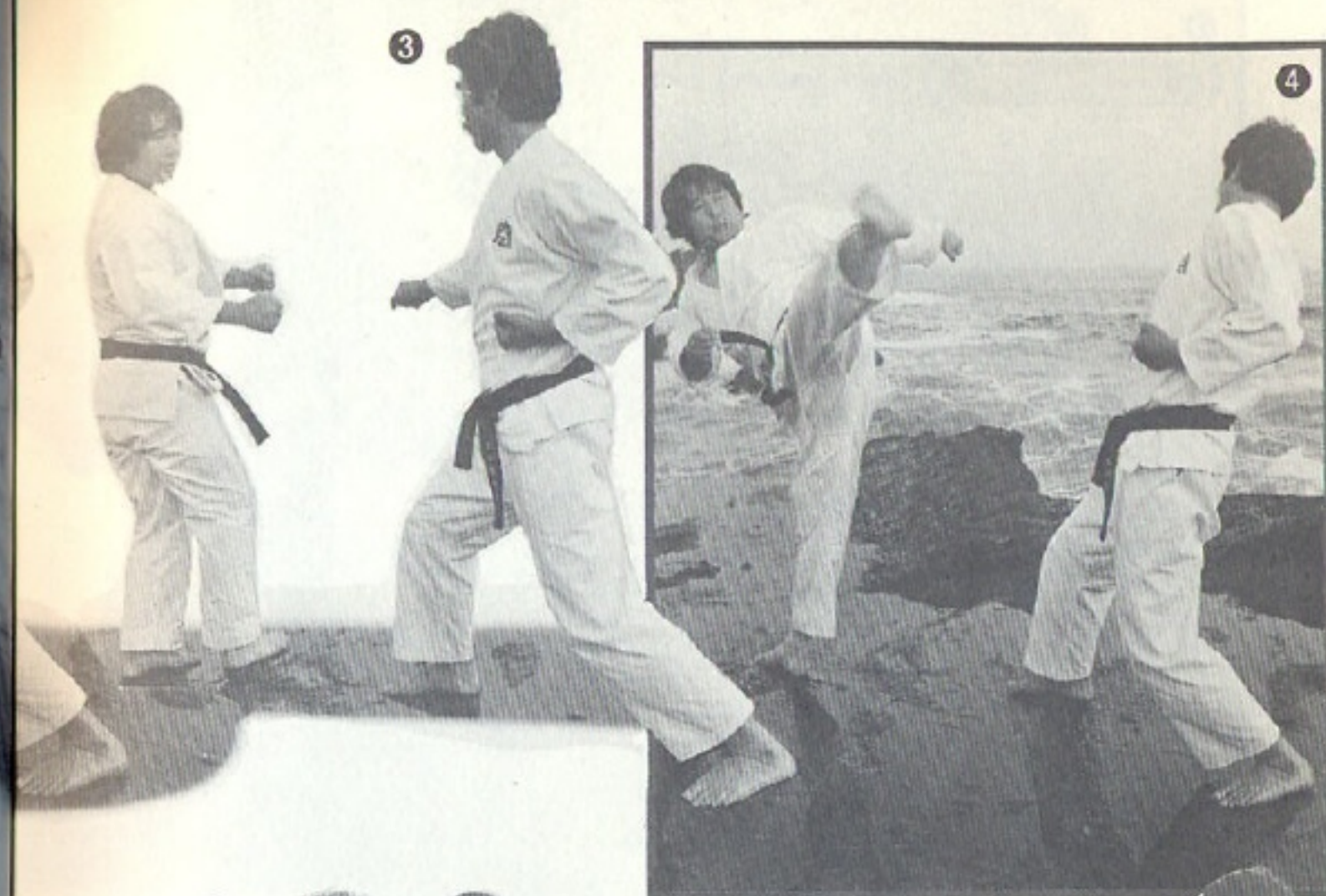
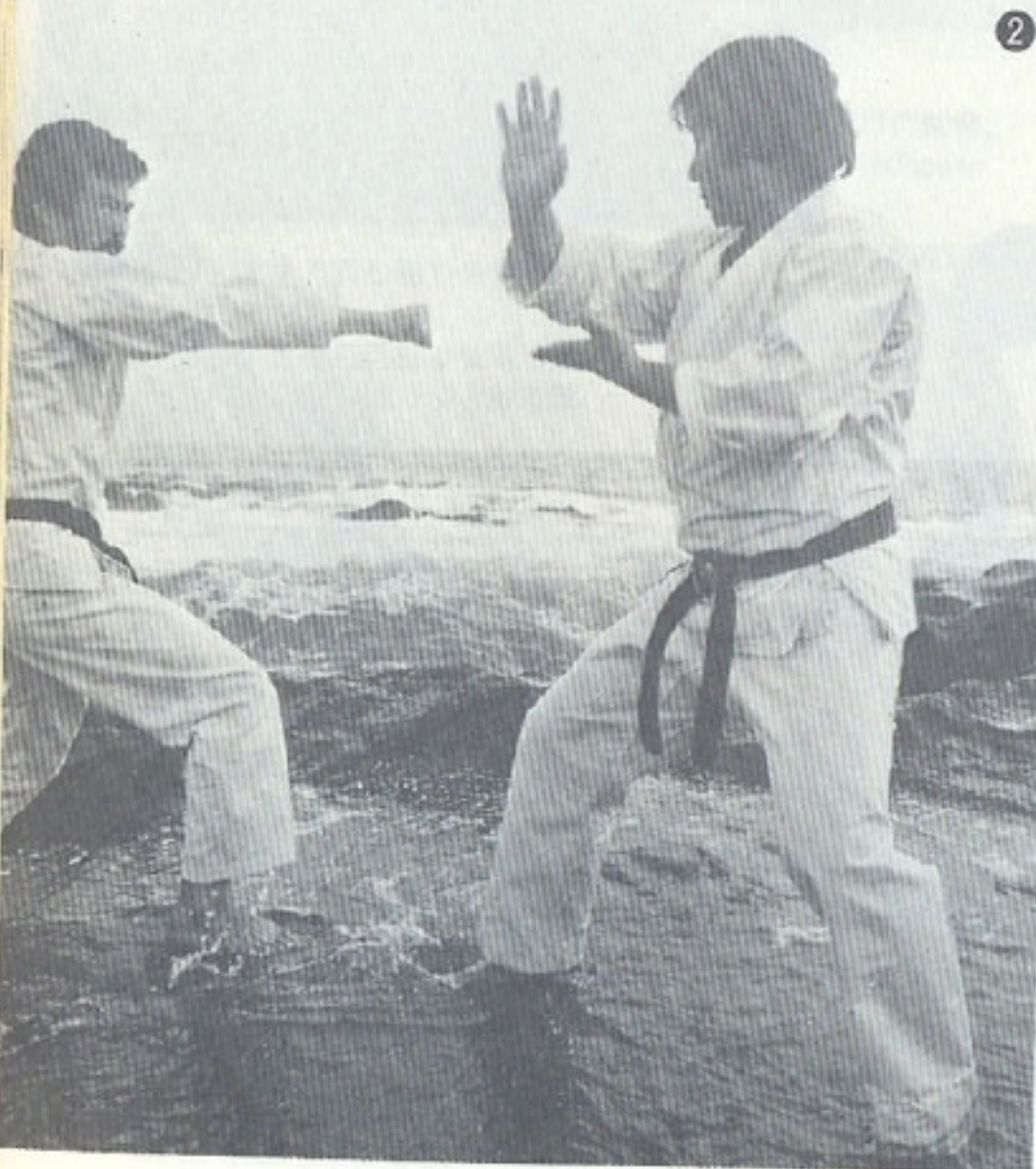
❸ 左後ろ回し蹴りの体勢。
Turning

❹ 体を左に回転させながら左後ろ回し蹴りで上段攻撃。
Back Spin Kick

❺ 着地

❻ 右回し蹴りの体勢。
Tuck for Roundhouse Kick

❼ さらに，体を左に回転させながら，右上段回し蹴りで攻撃。
Roundhouse Kick

二段蹴りの型 Double jump Kick Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の突きを，斜め後ろに体をさばいて，手刀受け。
Sword Hand Block

❸ すぐさま，二段蹴りの体勢をとる。

❹ 高く飛んで，二段蹴りできめる。
Double Jump Kick

◉アメリカ機動隊の実戦訓練

私は三か月間の計画を念入りに立て警察の機動隊を鍛える仕事に入った。実戦で経験したものの中で，すぐ実用化できる簡単な技だけを選択して実技の中に取り入れた。

ほかに，ポリス・ステッキの使い方，逮捕のしかた，闘いの場の心の持ち方，蘇生法などをとりまぜて，指導にあたったのである。

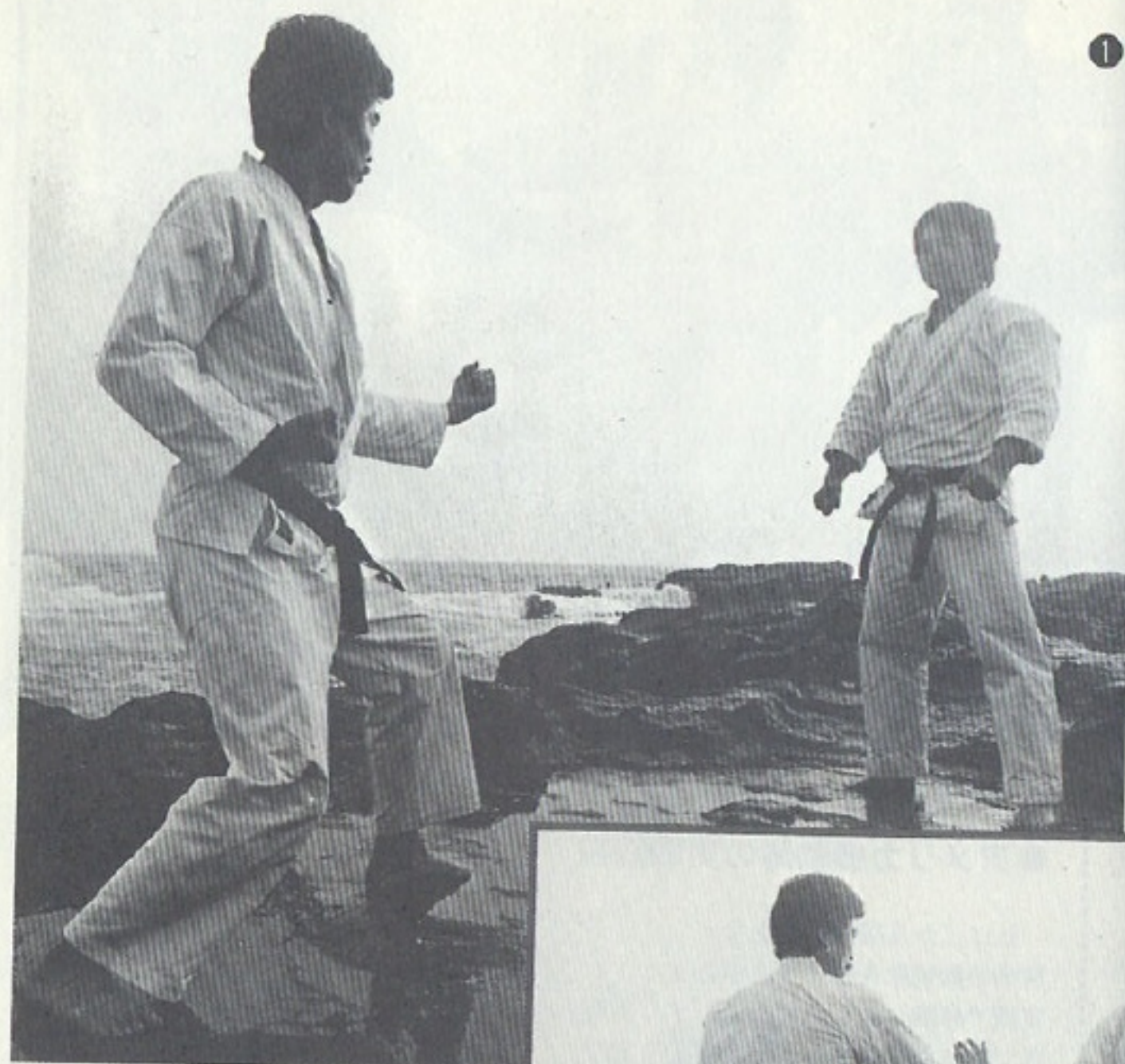
親しくなるにつれて，私が新しい技を教えはじめると，“本当にきくのか，役立つのか”と彼らは真っ先に聞いてくる。ある日，“そんなにいうのだったら証明しよう”と彼らの中でいちばん身体が大きく，力のありそうな奴を選んで相手に立たせた。

“そのステッキで，遠慮なく思い切りかかってきてくれ”他のポリスたちは“ヤレッ！ ヤレッ！ やっちまえ”と騒ぎまくっている。図体の大きいその隊員は“アー・ユー・シュアー（本当にやってもいいのか？）”と聞き返してきた。

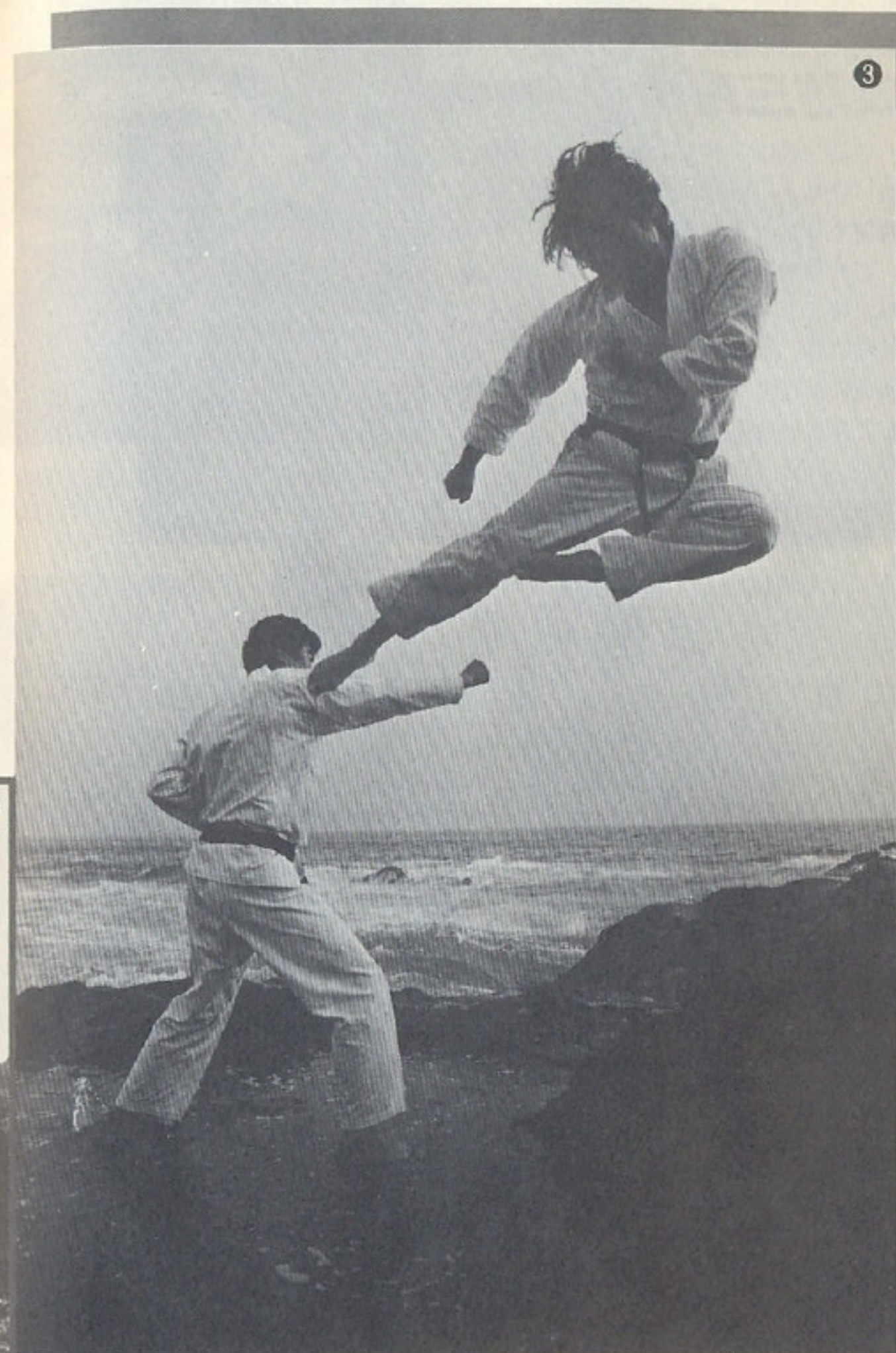
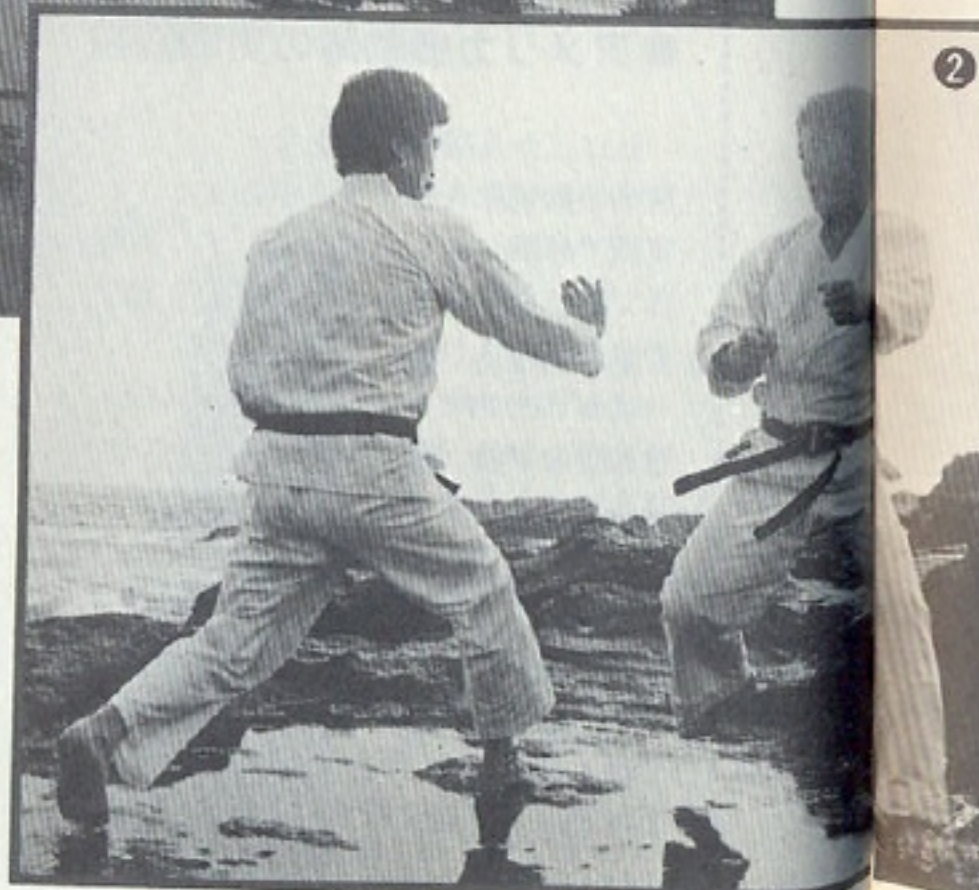
“もちろん”と，私はすかさず相手のホッペタをひっぱたいた。

彼は真っ赤な顔になり怒ってなぐりかかってきた。

（『アメリカ人に怪物と呼ばれた男』より）

飛び横蹴りの型　Jumping Side Kick Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の突きを，横にとびはねてさばき，飛び横蹴りの体勢に入る。
Jumping Dodge

❸ すぐさま高く飛び上がり，飛び横蹴りで上段を攻撃する。
Jumping Side Kick

● *Kōbō-Sandan*

攻防三段

攻防三段は，ラセン手刀，金的攻撃，投げ技など，バラエティーに富んだ技を練習するものである。

この練習をすることによって，体の回転，体の上下動をなめらかに行えるようになれば，攻撃技・防御技ともに，その動きに柔軟性が出てくる。くり返し練習してほしい技のひとつである。

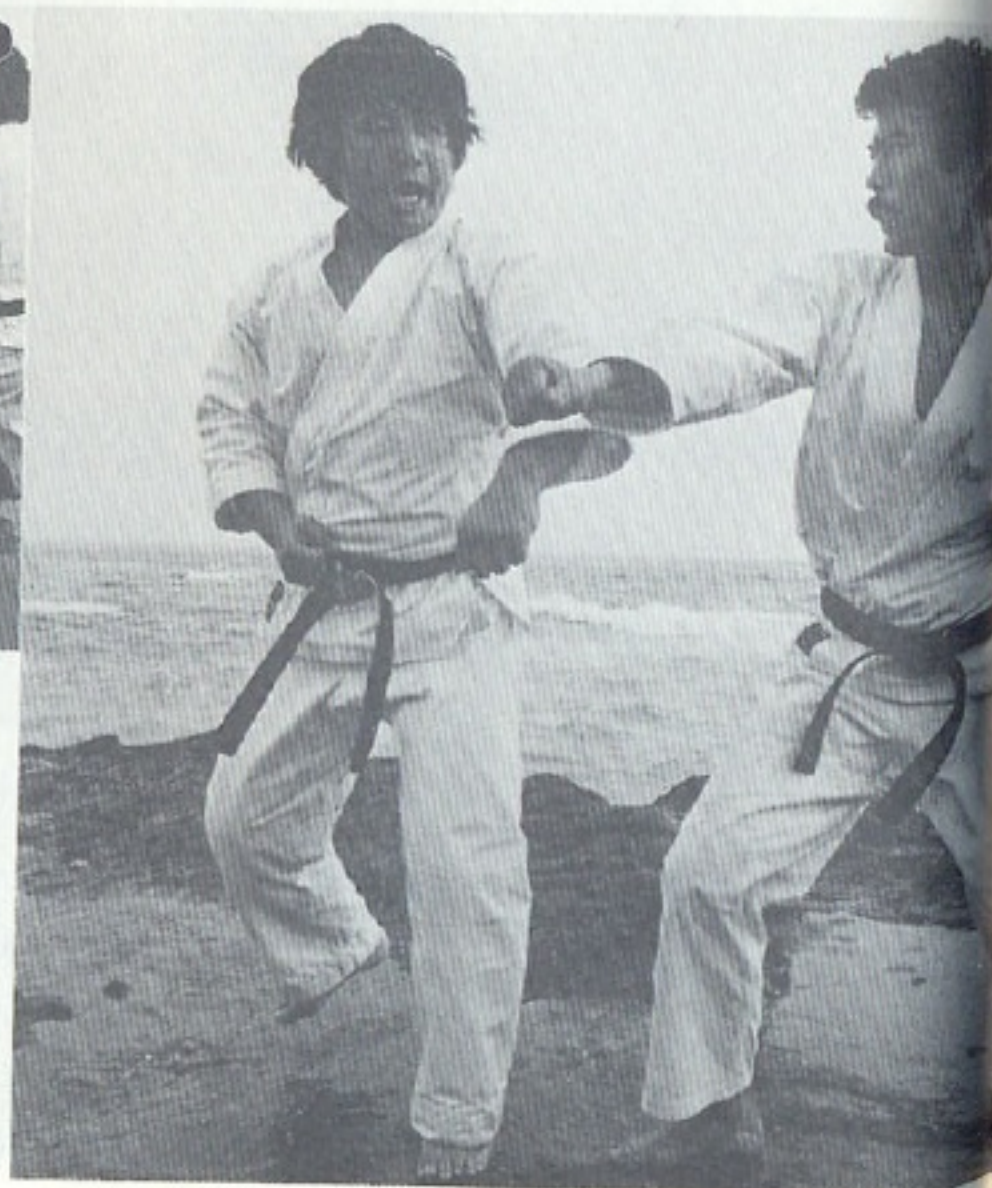
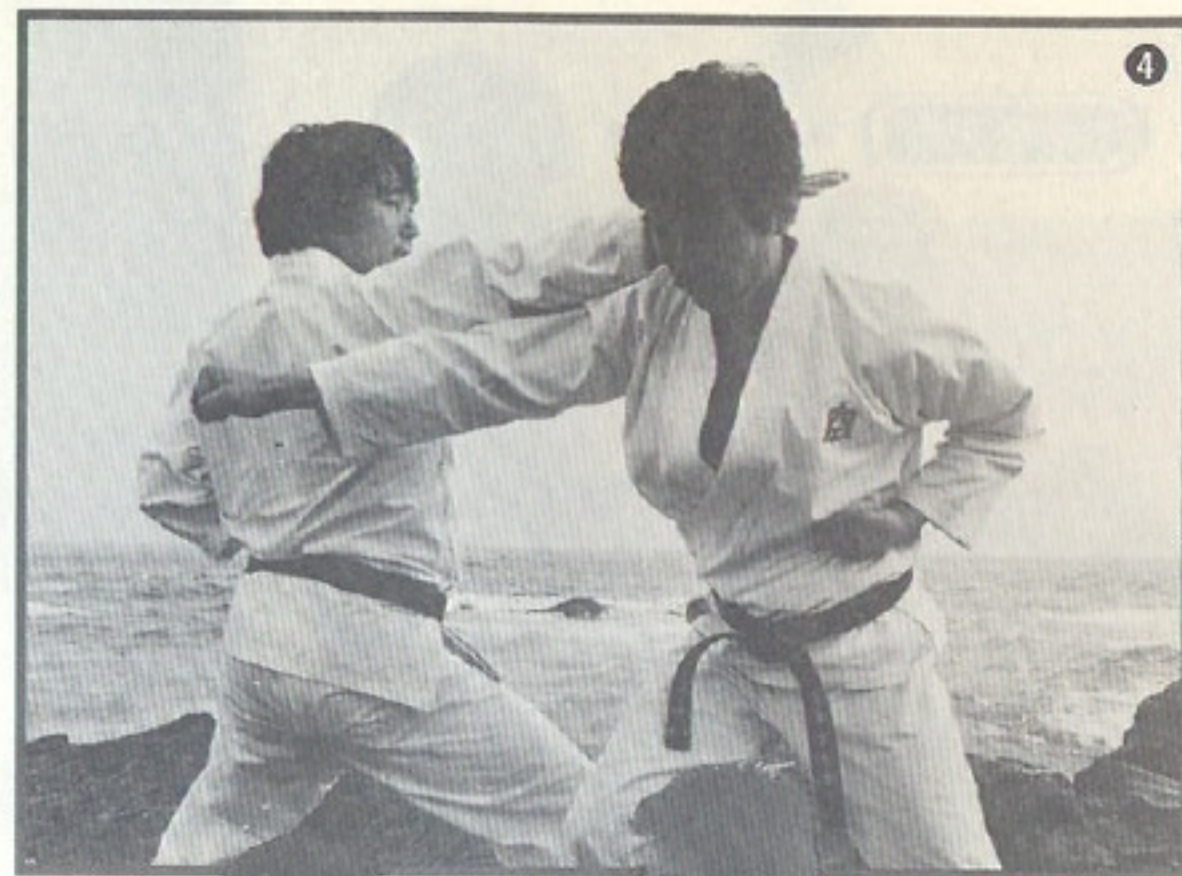
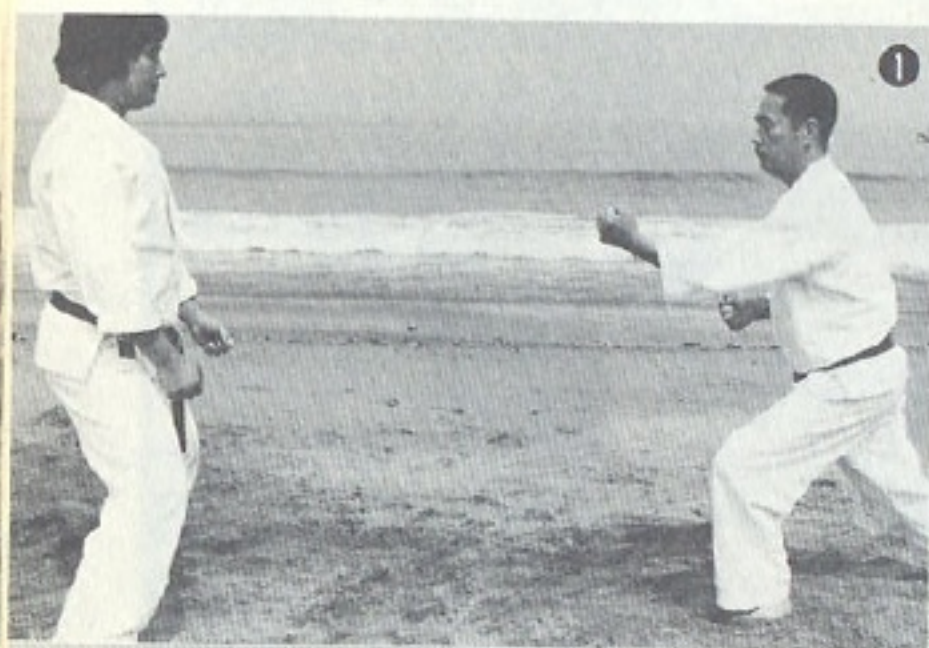
ラセン手刀の型 Spinning Sword Hand Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の突きを，外側から体をひねって左ヒジで受ける。
Elbow Block

❸ そのまま右へ回転して，ラセン手刀の体勢
Turning

❹ 右ラセン手刀を，相手の首すじへきめる。
Spinning Sword Hand

裏拳の型 Back Fist Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の上段追い突きを，体を落としてさばきながら，中段に突きを入れる。
Reverse Punch

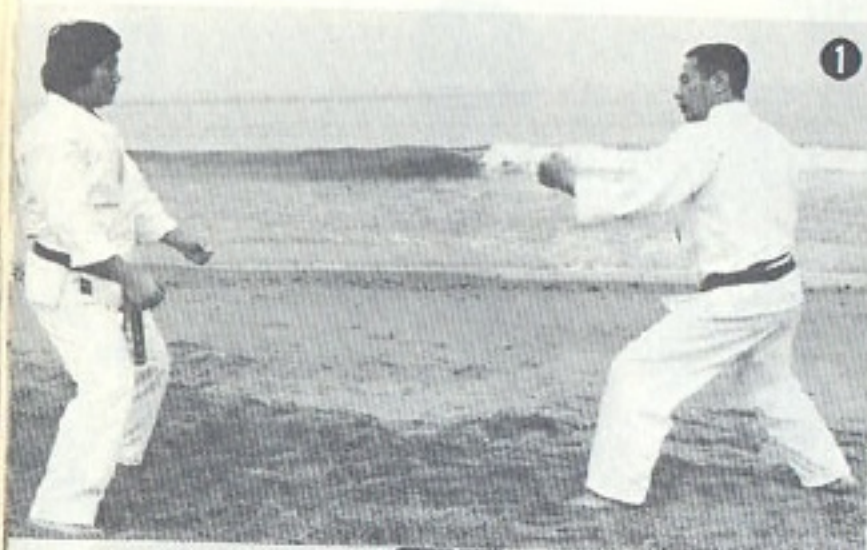
❸ 同じ手を大きく振って，

❹ 金的に裏拳攻撃。
Pendulum Attack with Back Fist

❺ 上体を沈めて，相手の前足に手をかけ，

❻ すくい上げて，相手を倒す。
Leg Scoop

❼ すぐさま，顔面にきめ手。
Decisive Blow

逆手の型　Arm Form

❶ 自然体で構える。
Natural Posture

❷ 相手の上段追い突き攻撃を，前足を1歩引いてかわす。
Stepping Back

❸ 相手の突き手をつかむ。
Holding

❹ 体をひねって相手の腕の逆をとりながら回り込む。
Turning

❺ つかんだ相手の突き手のヒジを攻撃。
Blow to the Elbow with Fist

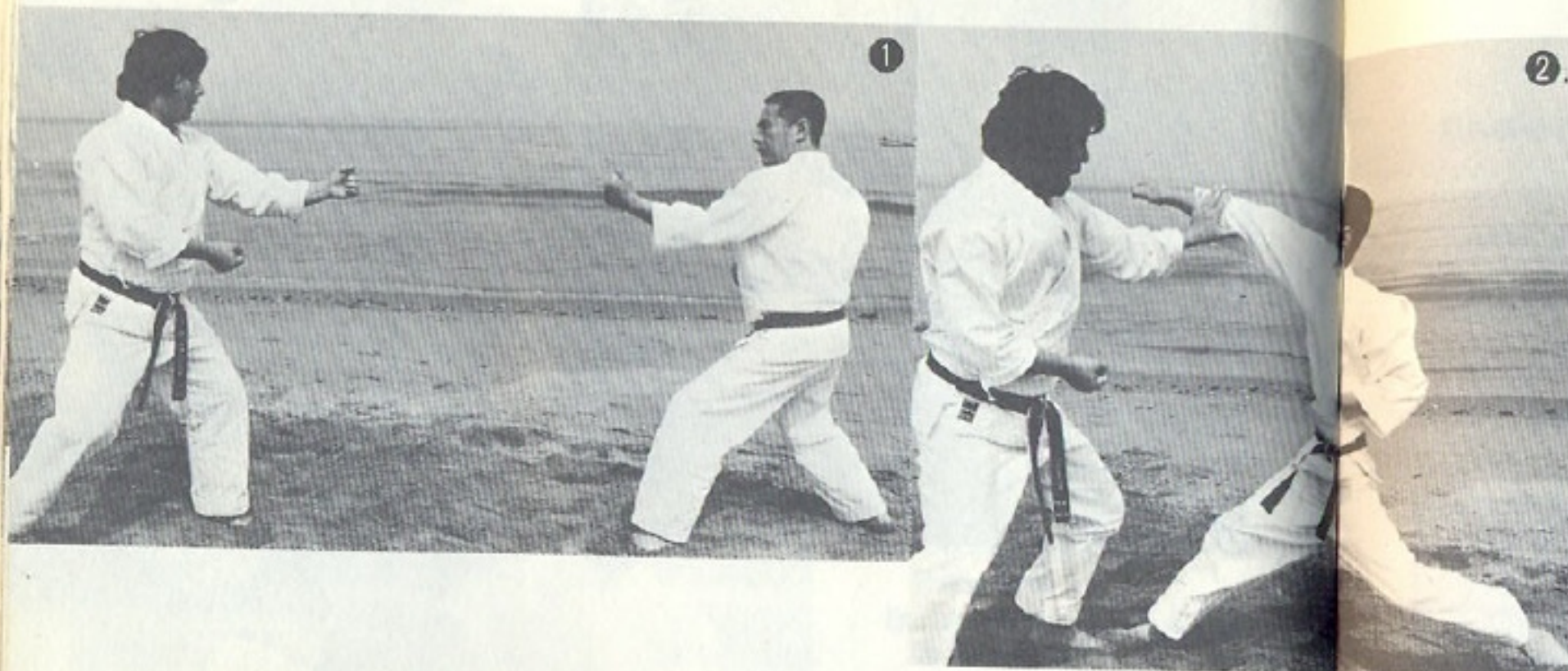
❻ そのまま回り込んで，
Turning

❼ 相手を引き倒す。
Pulling Down

❽ すぐさま，顔面にきめ手。
Decisive Blow

Sword Hand Form

③

④

❶ 自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷ 体を相手の内側に入れて，相手の突きを左手刀で受けてつかむ。
Sword Hand Block

❸ 右手刀打ちを，首すじにきめる。
Sword Hand Attack

❹ 首すじに手をかけたまま左足を1歩後ろに引き，相手を手前へ引き込んで投げる。
Throwing

❺ すかさず，顔面にきめ手を入れる。
Decisive Blow

手刀封じの型　Defense against Sword Hand

❶　自由組手の構え。
Free Sparring Posture

❷　相手の上段手刀打ちを１歩踏み込んで，上げ受け。
Rising Block

❸　そのまま，相手の手刀をつかみ，
Holding

❹　後ろ足を１歩踏み込んで，そのまま刈り倒す。
Stepping-in and Tripping

❺　すぐさま，顔面にきめ手。
Decisive Blow

第6章
戦国時代の兵法

戦国時代に記された武道書は，実戦の中から体験・体得して著されたところの秘伝書で，そこには生き残るための技法と教訓が忠実に記されている。

それらの教えを著者なりにかみくだいて紹介しておくので，よく吟味し，活用していただきたい。

●勝つための極意 1

『兵法家伝書』に学ぶ

［著者］ 柳生但馬守宗矩（1951－1646）。柳生新陰流。剣聖といわれた石舟斎宗厳の五男として生まれ，徳川二代将軍秀忠，三代目将軍家光の師範として名が知られている。禅僧・沢庵宗彭に師事し，剣禅一致の極意に達する。

●訓練によって，訓練を忘れよ

名人とは，無念無想のうちに無意識に超人的な技を反射的にふるえることができる境地に達した人をいう。そのためには，訓練をじゅうぶんに重ねつくすことである。

名人の境地に達すると，手足や体，心の働きが自由になって，相手の動きに心がとらわれることもなく，すべての働きから解放されて自由自在な働きができるようになる。魔人といえども，その人の心の働きを察知するということはできなくなり，また自分の心がどこにあるのかさえもわからなくなってくる。

いわゆる，無念無想の境地にたどりつくことになるのである。

このように訓練をくり返し，そして訓練を忘れ去ることがすべての極意に通じる道である。

●つかんだチャンスを逃さぬ法

相手に攻撃させて，その間合を外すことによって技を殺し，技の効かなくなった瞬間を狙ってすかさず踏み込んで勝ちを制する法がある。

チャンスをつかんだら，たたみかけるようにし，相手に打ち返す余裕を与えずに反撃し，最初の一撃がきまっても気にとめず，さらに第二，第三と連続して攻撃する。

いったんつかんだチャンスははなすことなく，相手の崩れたところにつけいって確実に勝利をおさめるようにする。

●リズムを狂わせて勝つ法

敵が大きなリズムで立ち向かってきたら，小のリズムで対処する。また，敵が小さなリズムなら大きなリズムでというように，敵と拍子が合わないようにして技を使う。

さらに，敵が予想もしなかったリズムで技をしかけて動揺を誘い，敵の崩れたスキを狙って勝ちを得ることもできる。

そのためには，敵の働きの流れを知ることが大切である。相手の技の動き，種類，動作のクセといったようなものをじゅうぶんに知った上で，そのリズムを狂わせて勝ちをおさめるわけである。

●勝つための極意 2

『五輪書』に学ぶ

［著者］ 宮本武蔵。二天一流。1584年，播磨で生まれたとされ，62歳のとき肥後で没す。死去する２年前，熊本の岩戸山霊巌堂にこもって『五輪書』を著す。書画，彫刻，茶道，連歌などにも才を発揮し，不出世の天才といわれている。

●鍛練とは

武芸にあって，敵に勝つ方法を会得しようとするには，まず構えを知り，技の使い方を覚えることである。

それによって，全身がやわらかになり，自由自在な働きができ，正しい判断力と拍子がわかるようになってくる。

稽古を重ね，敵と戦い，場を重ねてゆくうちに，次第に武芸の道を会得していくようになる。

道をきわめるには，あせることなく，気長に取り組むことである。実際に戦ってみて，どうすれば相手に勝てるかを理解し，相手の精神を知るように努め，今日は昨日の自分に勝ち，明日は自分より下の者に勝ち，その次には自分よりも